LA CUCINA ITALIANA

Ottobre 1992
Lire 6500

*Dal 1929
il mensile
di gastronomia
con la cucina
in redazione*

SPEDIZ. ABB. POSTALE GRUPPO III/70

LA CUCINA ITALIANA

Il mese di settembre è trascorso velocemente, è volato via insieme con gli ultimi week-end al mare, alla ricerca di qualche ora di sole per mantenere ancora per un poco una parvenza di abbronzatura, ma con l'inizio delle scuole, il cui calendario condiziona e scandisce i ritmi di molte famiglie, tutto torna alla normalità. Con un pizzico di malinconia abbiamo chiuso definitivamente la casa del mare, abbiamo visto sparire le cabine colorate, gli ombrelloni e le sdraio rigate, un'altra stagione è finita, i bilanci non sono positivi, le prospettive tutt'altro che allegre, i giornali parlano solo di crisi, di tasse, di aumento del costo della vita, di svalutazione.

Nei momenti di recessione economica la gente è costretta a forzosi risparmi, se non addirittura a qualche rinuncia, e cerca automaticamente di tornare ai sapori rassicuranti di un tempo, ai piatti che ricordano l'infanzia, che riportano alla natura, come le zuppe (a pag. 96), che ripropongono ingredienti antichi e raramente consumati, come il farro e il miglio, l'orzo e i ceci, le rape, le lenticchie e i legumi misti.

Anche le preparazioni che vedono il formaggio protagonista in cucina (a pag. 88) seguono il medesimo filone di ispirazione: abbiamo preso in esame alcuni fra i formaggi italiani più noti e ne abbiamo fatto l'ingrediente base per altrettanti piatti adatti all'autunno, alle cene in compagnia, ai pranzi in famiglia, per rivalutare questo prodotto che, negli ultimi tempi, è stato definito troppo nutriente e, in alcuni casi, visto con qualche sospetto. Naturalmente tutto dipende dall'uso che se ne fa, dalla quantità che viene utilizzata e dalla frequenza di consumo.

Tutte le ricette pubblicate sono adatte alle serate di questo periodo dell'anno in cui si sente il desiderio e il bisogno di riappropriarsi della propria casa, dei propri ritmi di vita, in cui si ha voglia di stare con gli amici dopo la pausa delle vacanze estive che ci hanno portato in paesi lontani.

Come avevamo annunciato il mese scorso, a ottobre eccoci in edicola con un numero doppio, che vi regala uno speciale dedicato alle ricette filmate, che tanto successo hanno riscosso nell'edizione precedente. Questa volta i piatti, visti momento per momento, sono ben 30, divisi fra antipasti e verdure. Molti di essi si possono facilmente trasformare in piatti unici che risolvono da soli un intero pranzo e molti possono ben figurare in un buffet, in un party, in una cena in piedi; sono altrettanti "jolly" da giocare per una serata importante. Anche se alcune ricette sembrano complicate, diventano facilissime grazie alle sequenze filmate di tutti i passaggi più importanti e alle didascalie chiare e dettagliate. Uno sformato di verdura può diventare un'ottima apertura per un pranzo e la torta salata al provolone si trasformerà in un gustoso piatto di mezzo.

A voi ora il giudizio su questo numero speciale che abbiamo preparato raccogliendo in un unico fascicolo 30 idee vincenti!

Buon lavoro

Paola Ricas

Rivista mensile - Anno 63°
N. 10 - Ottobre 1992
L. 6.500
Direttore responsabile
PAOLA RICAS

Direzione e Redazione:
P.zza Aspromonte 13/A - 20131 Milano
tel. 70642.1

Sommario

Le ricette così contrassegnate sono "rapidissime" (max 30')

Le ricette così contrassegnate si possono fare in 2 tempi

Gli abbinamenti dei vini sono stati realizzati dall'A.I.S. (Ass. It. Sommeliers)

LE RICETTE

VERDURE ALL' ITALIANA

LA CUCINA RAPIDA

LA SCUOLA DI CUCINA

PARLIAMO DI...

LE PAGINE DEL VINO

I SERVIZI SPECIALI

LE RUBRICHE

In copertina:
Vol-au-vent alle verdure
ricetta a pag. 62
foto di GianRusconi

Questo mese Parliamo di... **Zuppe** *(a fianco,* **Rustica alle verdure,** *ricetta a pag. 101). Per la puntata della Scuola di Pasticceria,* **Strudel di mele e pere** *(sopra), ma anche altri dolci caldi alla frutta: pudding, charlotte e clafoutis (da pag. 80). A sinistra,* **Gnocchi di mais con ragù di coniglio,** *una proposta della Cucina dietetica (ricetta a pag. 43)*

I MENU DEL MESE

IL PIÙ GUSTOSO

Zuppa di cavolo nero e farro (pag. 49)
Spiedini fritti con salsa... (pag. 64)
Insalata mista
"Cake" con cioccolato amaro e... (pag.70)

Un pranzo per un giorno d'autunno, che si apre con una zuppa tradizionale a base di farro, un ingrediente antico tornato di moda; gli spiedini vanno ovviamente fritti e serviti subito, accompagnati da un'insalata con vinaigrette (l'aceto rende il fritto più gradevole e digeribile).

SERVITI DA SOLO

Pizza con cipolle, pomodoro e... (pag. 36)
Crocchette di formaggio e... (pag. 92)
Frittata saporita al salmone... (pag. 57)
Torta ai finocchi (pag. 94)

La formula "serviti da solo" risolve problemi di servizio e di spazio e può essere applicata in molte occasioni: naturalmente, bisogna adattare le dosi al numero degli invitati e presentare le preparazioni già tagliate a porzioni. Completare con una macedonia di frutta fresca.

CLASSICO

Mezzelune ripiene (pag. 53)
Fesa di tacchino al bacon (pag. 67)
Insalata composta (pag. 61)
Anello allo zenzero (pag. 70)

È un menu per chi vuole preparare qualcosa di speciale, senza uscire dai binari della tradizione. I piccoli tocchi particolari, però, non mancano: come i funghi nel sugo delle mezzelune, il cardamomo nell'arrosto, lo zenzero nella torta.

CON FANTASIA

Cuori di lattuga ripieni (pag. 58)
Pasticcio caldo di carne (pag. 68)
Tortine di sfoglia (pag. 39)

Una scelta un po' diversa è quello che ci vuole per vivacizzare un pranzo: ecco, dunque, un antipasto vegetale (la verdura mangiata come antipasto è molto salutare) cui fa seguito un pasticcio che "riassume" il primo e il piatto di carne. Per completare, un delicato dolce alla frutta. In alternativa, il menu potrebbe anche essere chiuso da un gelato.

TRIONFO DEL VERDE

Insalata composta (pag. 61)
Vol-au-vent di verdure (pag. 62)
Cipollette farcite agli spinaci (pag. 58)
Torta di crespelle e mele (pag. 75)

Per chi ama il tutto verde, ecco un menu che può essere servito anche per un pranzo importante, i cui punti di forza sono costituiti dal vol-au-vent nonché dall'originalissima torta farcita con strati di crespelle e mele.

IL PIÙ "CALDO"

Zuppa rustica alle verdure (pag. 101)
Stinchetti di maiale al forno (pag. 64)
Insalata composta (pag. 61)
Royale di pane e frutta (pag. 73)

Un menu come questo è ideale per riscaldare l'atmosfera... I piatti sono gradevolmente caldi dal primo al dolce; quest'ultimo può essere sostituito da uno strudel o, a piacere, da un altro dessert caldo, da scegliere fra le proposte della Scuola di Pasticceria (a pag. 81).

FACILE FACILE

Zuppa rustica (pag. 92)
Fesa di tacchino al bacon (pag. 67)
Verdure cipollate (pag. 38)
Mousse di marroni (pag. 39)

Non esistono particolari difficoltà per la preparazione di questo pranzo tipicamente autunnale: una sequenza un po' rustica, adatta per un'occasione informale.

IL COMPUTER IN TAVOLA

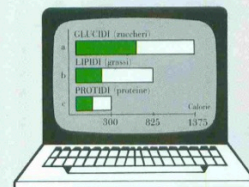
Per il mese di ottobre la proposta riguarda tre menu gustosi, ben equilibrati e con un limitato apporto calorico. Nell'analisi dei primi due è compreso il consumo di circa 70 g di pane, mentre nel menu vegetariano esso è escluso. Ecco la prima proposta:

Orecchiette al ragù di cavallo
(ricetta a pag. 49)
Involtini di tacchino e salsiccia
(ricetta a pag. 37)
Verdure cipollate
(ricetta a pag. 38)

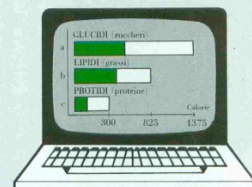
Questo menu fornisce poco più di 1000 calorie. L'ingrediente caratteristico del piatto di apertura, le *orecchiette al ragù di cavallo*, è evidente. Sotto il profilo nutrizionale la carne di cavallo presenta alcune caratteristiche positive: è ricca di proteine nobili al pari di quella bovina e, rispetto a questa, ha un contenuto inferiore di grassi; risulta, perciò, meno calorica e di più facile digestione. Contiene inoltre una certa quantità di *glicogeno* (un particolare tipo di zucchero) che le conferisce il tipico sapore dolciastro. Seguono gli *involtini di tacchino e salsiccia*, scelti tra le proposte della Cucina Rapida. Si tratta di una ricetta medio calorica (poco più di 300 calorie a porzione), ricca soprattutto di proteine pregiate provenienti dalla carne di tacchino e dalla salsiccia.

A proposito di quest'ultima, va osservato come i progressi fatti nell'allevamento dei suini consentano oggi di ottenere carni con una composizione in grassi diversa e nutrizionalmente migliore. Le *verdure cipollate*, piatto scelto dalla Cucina Rapida, conclude il primo menu, apportando una giusta quota di fibra, sali minerali e componenti vitaminiche.
L'analisi al computer mette in evidenza la buona distribuzione dei nutrienti. Si nota soltanto una lieve abbondanza di proteine, per cui si consiglia di completare la giornata con una colazione a base di succhi di frutta e cereali e un secondo pasto con portate di riso o minestra di legumi, evitando il consumo di carne e formaggio.
E ora via con il secondo menu che fornisce circa 980 calorie:

Zuppa di cavolo nero e farro
(ricetta a pag. 49)
Cernia e verdure al cartoccio
(ricetta a pag. 54)
Anello allo zenzero
(ricetta a pag. 70)

Come prima portata è prevista una *zuppa di cavolo nero e farro*, una preparazione leggera, dal contenuto prevalentemente amidaceo, per la presenza, oltre che del farro, anche delle patate. Il brodo risulta ricco di sali minerali, in particolare potassio e calcio.
Segue, come secondo, la *cernia con verdure al cartoccio*. Esistono due specie di questo pesce: quella chiamata anche "cernia nera", la più nota nel Mediterraneo, ha carni pregiatissime, molto magre e digeribili, quella cosiddetta "di scoglio", invece, ha carni semigrasse, e arriva a contenere circa il 7% di lipidi. Nutrizionalmente è preferibile la prima, anche se va detto che la cottura al cartoccio consente di ridurre la quantità di lipidi presenti.
L'*anello allo zenzero*, dolce poco lipidico, conclude il pasto, portando gli zuccheri semplici al giusto livello.

L'analisi complessiva del pasto evidenzia il suo ottimo equilibrio.
Tutti i nutrienti sono presenti in rapporto ideale ed è sufficiente, quindi, una colazione a base di latte o yogurt, miele e pane, seguita da un secondo pasto con caratteristiche nutritive simili a questo, per completare l'assunzione dei principi nutritivi. È utile ricordare l'opportunità di consumare un po' di verdura cruda e uno spuntino a base di frutta, per garantirsi anche il necessario fabbisogno vitaminico.
Infine, ecco il menu vegetariano:

Minestra di fave secche e orzo
(ricetta a pag. 49)
Pasticcio con patate, porri e rape
(ricetta a pag. 58)
Tortine di sfoglia
(ricetta a pag. 39)

L'apporto calorico complessivo è di circa 940 calorie.
Come il precedente, anche questo menu si apre con una prima portata in brodo, la *minestra di fave secche e orzo* che, secondo la migliore tradizione mediterranea, realizza un'ottima integrazione tra le proteine vegetali dei legumi (le fave) e quelle dei cereali (l'orzo).
Segue poi il *pasticcio con patate, porri e rape*, che valorizza ulteriormente il contenuto proteico del pasto, grazie all'impiego abbondante della mozzarella. Significativo è anche l'apporto amidaceo, derivato soprattutto dalle patate, e quello delle fibre, fornite principalmente dalle rape, nonché anche l'altro, salino, per l'utile presenza dei porri. In conclusione del menu, un dolce, le *tortine di sfoglia*, che completa la quota calorica (fornisce circa 350 calorie) senza innalzare troppo la quantità di lipidi.
Chi volesse attenersi a una dieta ipocalorica potrà limitare il consumo di questa portata, senza che venga compromesso l'equilibrio generale del pasto. Il grafico al computer rivela l'opportunità di incrementare leggermente nella giornata l'assunzione di glucidi, attraverso una prima colazione a base di succhi di frutta, cereali o pane, miele oppure marmellata, e un secondo pasto con un primo asciutto di riso o pasta, poco condito.

■ *Calorie fornite dal menu proposto*

□ *Calorie da assumere ancora per raggiungere le 2500 al giorno*

✳ *Menu vegetariano*

a cura di G. Donegani, G. Menaggia
consulenti CE.S.N.OR.

TUTTO PESCE

Filettini di merluzzo alla... (pag. 47)
Pasticcio con patate, porri e... (pag. 58)
Canocchie e fasolari al gratin... (pag. 54)
Tortine di sfoglia (pag. 39)

Il gratin di canocchie e fasolari costituisce il centro di questo pranzo; in alternativa, va bene anche la cernia con verdure al cartoccio (pag. 54), di grande effetto.

IL PIÙ ORIGINALE

Minestra di fave secche e orzo (pag. 49)
Pasticcio caldo di carne (pag. 68)
Macedonia di verdure al forno (pag. 58)
Bavaresi alle pere (pag. 73)

Quattro piatti tutti molto caratteristici, a metà strada fra il rustico e il raffinato. La preparazione del pasticcio, un po' complessa, è facilitata dalla sequenza filmata.

12 OTTOBRE

Legumi in insalata (pag. 38)
Involtini di tacchino e salsiccia (pag. 37)
Cipolle e patate (pag. 32)
"Cake con cioccolato amaro e... (pag. 70)

Per il cinquecentenario dell'arrivo di Colombo in America, la proposta è un pranzo... quiz: in ogni portata, c'è almeno un alimento originario di quel continente...

Quando si invita qualcuno a tavola è bene conoscerlo bene: in fondo c'è molto, moltissimo tempo da passare insieme. Anche per questo è bene chiamarlo per nome, come si fa con gli amici più veri.

Nome: Persia & Mariposa. Cognome: Villeroy & Boch.

E Villeroy & Boch è un buon amico, per la sua storia, le sue qualità, la sua carta oro che garantisce il riassortimento di venti "nomi" diversi almeno fino al 2001. Quando si invita qualcuno a tavola è bene conoscerne il nome. E il cognome.

Villeroy & Boch©

DOVE? COSA? QUANDO?

a cura di Rosy Prandoni

IL PUNTO VERDE

Si presenta come un vero e proprio centro di giardinaggio in miniatura il negozio **La Jardinerie**, a **Milano** (via Porpora 95), arredato con caratteristici banconi in legno naturale. In 300 mq di superficie la titolare Paola Panzetti è riuscita, infatti, a raccogliere piante di tutti i tipi: palme, banani, felci, dracene, begonie, gerani, ro-

se e petunie. Il soppalco del negozio è riservato alle piante grasse, alle specie in idrocoltura e alle varietà da interno. Nel sotterraneo, invece, ci sono tutti gli accessori per i lavori di giardinaggio e cache-pot di ogni genere. Annessa al negozio, infine, c'è una mini-serra con piante da giardino e da terrazzo. (Per informazioni: telefono 02/26145216).

CHI CERCA... TROVA

Per i collezionisti di radio d'epoca, vecchi giochi da bar, oggettistica e macchine fotografiche del passato, l'appuntamento è con il **Mercatino dell'Antiquariato**, in programma la prima domenica del mese a **Moncalieri** (Torino). Gli espositori e i visitatori l'hanno ribattezzato con il nome dialettale di "Rabadan an piassa". Viene allestito lungo le vie del centro, da piazza Vittorio Emanuele fino a Borgo Navile e via Santa Croce. La terza domenica del mese si svolge, invece, a Este (PD), sotto i portici di piazza Maggiore, il **Mercatino dei robivecchi**, luogo d'incontro per chi ama il piccolo collezionismo.

ARTI E MESTIERI

Biancheria per la tavola e per la casa, con ricami che ricordano quelli della nonna: è questa la proposta del negozio il **Ricamo di Firenze**, a **Imperia** (via S. Maurizio 16). Qui si possono trovare tovaglie in Fiandra, teli,

asciugamani, lenzuola, tende e cuscini con raffinati ricami e intarsi. I soggetti più ricorrenti sono fiori e grappoli, d'uva, ma tutto rigorosamente bianco su bianco. Per chi ama la biancheria intima particolarmente elegante, la titolare del negozio, Solange Venturi, propone, inoltre, camicie da notte e vestaglie in seta. (Per informazioni: telefono 0183/62304).

DA ASSAGGIARE...

... **petto di faraona ai funghi chiodini**, un piatto autunnale suggerito da Pierantonio Ambrosi, titolare del ristorante **Vecchia Lugana**, a **Sirmione** (Brescia). Si fanno rosolare dei petti di faraona, si passano al forno per circa 10' e si tengono in caldo. Si sgrassa intanto il sugo di cottura, si spruzza con vino bianco, si lascia ridurre, quindi si aggiunge il fondo bruno ottenuto con le ossa della faraona a pezzetti, verdure, aglio, concentrato di pomodoro, olio e aromi. In una padella con burro e aglio si fanno rosolare dei funghi chiodini, prima scottati per pochi minuti in acqua salata, quindi si aggiunge prezzemolo tritato. Si lascia insaporire brevemente, poi si uniscono i funghi e la carne, cuocendo per 3'. Si tolgono i petti, si tagliano a fette e si servono coperti di sugo. (Per informazioni: telefono 030/919012).

LO SAPETE CHE...

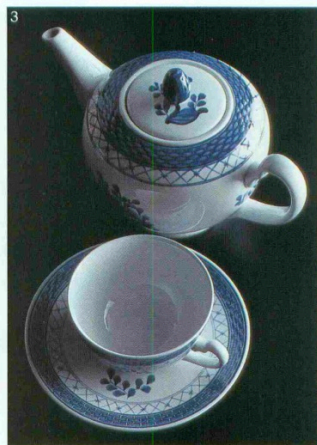
... fino al giorno **20** la Cattedrale dell'ex Macello di **Padova** ospita la mostra **Coca-Cola, un mito?** Sono più di mille i pezzi in esposizione che ripercorrono la storia della popolare bibita americana. Ci sono cartelli pubblicitari, insegne luminose, bicchieri, bottiglie, distributori in miniatura e anche autentiche rarità, come alcuni vassoi dei primi del secolo, un servizio completo di piatti e tazze in ceramica degli anni Trenta e la famosa radio in bakelite a forma di frigorifero. Gli oggetti arrivano dagli archivi Coca-Cola di Atlanta e dai collezionisti italiani, soci del "Memorabilia Club". (Per informazioni: telefono 049/655098).

SAPORI DOC

- ***Aglio*** **a Monticelli (Piacenza), il giorno 4. Nel cortile della Rocca si può fare scorta di trecce di "bianco piacentino" (questa la varietà locale).**
- ***Calzone*****, il giorno 11, ad Acquaviva delle Fonti (Bari). È riservato a chi ama i sapori forti, poiché viene farcito con cipolla e ricotta piccante.**
- ***Castagne*** **a Castel del Rio (Bologna), il giorno 25. Si possono assaggiare anche una polenta a base di farina di castagne e tantissimi dolci. La sagra si conclude con uno spettacolo pirotecnico.**
- ***Vino bianco*** **a Marino (Roma), i giorni 3 e 4. Per l'occasione, dalle fontane esce solo vino.**

COSE & CASA

di Manuela Lazzara

Una tazza di tè? Un piacere sottile che può essere accresciuto dall'uso di oggetti belli e funzionali, come il **servizio da tè (foto n. 1)** in allumina, un nuovo tipo di porcellana garantita per 2 anni contro le sbreccature: un prodotto Mikasa, forma Maxima, decoro Belle Terre; per 12, lire 592 000.
Per fare e al tempo stesso filtrare il tè sono pratici i **filtri (foto n. 2)**

a teierina o casetta; da lire 5 000 da La Mezzaluna, Torino, e in altri negozi. Nella **foto n. 3,** la **teiera** e una **tazza** del servizio Tranquebar Blue: classica porcellana cinese di Royal Copenhagen, in produzione dal 1914. Ci sono varie misure di tazze, da lire 56 000.

Il repertorio dei negozi La Porcellana Bianca, presenti in molte città, comprende oggetti di forme e materiali "antichi", ma di fattura moderna: come i **bollitori in alluminio (foto n. 4)** un materiale che conduce bene il calore e permette di scaldare molto rapidamente. Un fischio avverte quando l'acqua bolle. Entrambi i tipi costano lire 51 000, la caffettiera lire 14 500.

Il servizio da tè (foto n. 5) di Thomas è in porcellana, bianca o in altri 5 decori. Quello nella fotografia è il modello Parklane: notare la forma dinamica dei manici. Una tazza costa lire 15 500, la teiera lire 71 600. Nei negozi Sothis di Roma e di Milano si acquista invece il **bollitore in alluminio anodizzato,** fabbricazione giapponese **(foto n. 6),** disponibile in svariate combinazioni di colore, tutte allegre e vivaci. Horn Kettle, questo è il suo nome, avvisa con il suono di una armonica quando l'acqua bolle! In due misure, da lire 103 000.

Specializzati in tutto ciò che riguarda il tè, i negozi Betjeman & Barton (a MI, in via Ponte Vetero) offrono teiere d'ogni tipo. Ne sono un buon esempio **i gatti-teiera in stile vittoriano (foto n. 7)** a lire 110 000 circa; la tazzona (mug) costa lire 22 000.

FIOR DI FARINA

di Manuela Lazzara

Una madre e una figlia: la prima impegnata in un commercio di preziosi, la seconda impiegata e mamma di due bambini. Mentre sono in vacanza, maturano insieme una decisione: quella di abbandonare la propria attività, di cui sono stanche e che lascia poco spazio alla creatività e agli affetti familiari, e mettere a frutto una passione comune per la cucina, che mai hanno potuto coltivare fino in fondo; decidono, dunque, di aprire un negozio di pasta fresca e di gastronomia.

A settembre, la decisione diventa realtà, grazie anche a un piccolo colpo di fortuna: trovano, infatti, l'ambiente sognato, praticamente già arredato come meglio non si poteva desiderare.

Ha le giuste dimensioni, è luminoso, tutto in legno chiaro. Basta aggiungere soltanto qualche macchinario alle attrezzature del retrobottega e il gioco è fatto.

Le due signore sono quindi pronte per cominciare.

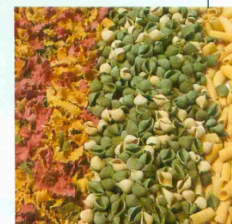
Possono contare perfino sull'aiuto, anche se saltuario, degli uomini di famiglia, che pure conservano le loro occupazioni.

La zona è buona: è a due passi da una scuola e dalla stazione ferroviaria.

Ciò significa passaggio di mamme e ragazzini, nonché di persone che si recano a lavorare nelle città vicine (siamo a Lodi, non è stato ancora detto) e che quando tornano, di sera, acquistano volentieri qualcosa di pronto, o quasi, per cucinare una buona cena rapida...

Mamma e figlia si mettono all'opera, con entusiasmo. Hanno già concordato la filosofia che sarà alla base del loro lavoro: produrre solo partendo da ingredienti di stagione e di prima qualità.

Nella zona di Lodi, dove entrambe abitano, ci sono mulini e industrie che producono formaggi. Dopo averne provato i prodotti, scelgono quelli che assicurano una qualità costante. Per le verdure si rivolgono all'ortomercato, per le uova alla campagna. Mettono ovviamente in repertorio i prodotti più classici che ci si aspetta di trovare nei negozi di pasta fresca, aggiungendovi alcune specialità della zona: per esempio, da novembre a gennaio, il mascherpone, che, come è noto, è una specialità locale e che diventa ingrediente delle paste ripiene. Preparano poi i tortelli cremaschi, con ripieno a base di biscotti secchi, uva passa, parmigiano, amaretti e cedro candito. Naturalmente, ci sono anche le creazioni della casa, come il *pizzolo*, un raviolo rotondo di pasta al pomodoro, ripieno dei sapori classici della pizza. E ci sono i ravioli vegetariani, ripieni di verdure fresche, trifolate, la pasta al nero di seppia, una novità assoluta per la cittadina lombarda oppure quella al salmone o all'aglio e peperoncino. Per alcune ricette, è lieta di... confessare la signora Denti, l'ispirazione viene anche dalle pagine de "La Cucina Italiana". Altre specialità sono gli gnocchi: di sole patate o di patate con spinaci, con farina di castagne, con basilico, con pomodoro; oppure i piatti pronti, da portare a casa e da gratinare: crespelle o lasagne, con vari sughi e ripieni. Le crespelle sono in vendita anche vuote, per chi vuole riempirle da sé. Ci sono infine le torte: salate e dolci.

Sempre in tema di specialità regionali, ecco i tortelli dolci alla marmellata di prugne: una golosità di Parma, o le colombine con l'uovo, nel periodo pasquale. Fra i clienti del negozio ci sono ristoranti e perfino un asilo nido. Un'ottima garanzia.

Fior di farina
di Ilaria Denti
viale Dante, 8
LODI
(tel. 0371/424778)
prezzi indicativi:
paste fresche: da lire /kg 7 000
ravioli lire/kg 14 000
paste ripiene speciali lire/kg 25 000
crespelle ripiene da lire/kg 18 500
dolci da lire/kg 18 000

Quella gradevole sensazione di avercela fatta nella vita.

Sentirsi sereni, sicuri, circondati da un'atmosfera calda e raffinata. La consapevolezza di aver impostato la propria vita nel rispetto di valori autentici, irrinunciabili.

Tutto è in linea con le vostre scelte, anche Smeg. Per la vostra cucina avete preferito la naturale eleganza italiana abbinata all'eccezionale qualità europea dei materiali. Ma c'è di più: oggi design e tecnologia accendono una nuova luce.

Guardate il forno multifunzione S600EB per cotture statiche e ventilate. Se realmente innovativo è solo ciò che guarda avanti, allora avete trovato ciò che mancava alla vostra cucina. È un modello che interpreta in concreto le più evolute esigenze dell'uomo. Grazie al controllo luminoso questo forno consente di programmare elettronicamente funzioni e fasi di cottura con estrema facilità. Tenetelo sott'occhio: la sua luce vi guiderà.

I COLORI DELL' AUTUNNO NELLA "BASSA"

Da Lodi a San Colombano, a Maleo, la zona compresa tra il Lambro e il Po costituisce, ancora oggi, un percorso pieno di suggestioni: antiche rocche e paesaggi magici si uniscono, infatti, alla concreta operosità della gente, ai sapori nostrani di una terra ricca che ha saputo valorizzare i suoi prodotti

Vie d'acqua e di terra che si incrociano tra i campi, abbazie solitarie disperse nella pianura, cascine con mattoni a vista e l'immancabile corredo di "corti" e porticati, rocche e castelli che dominano il corso dei fiumi: ecco i tratti inconfondibili e caratteristici del Lodigiano. Nei giorni più luminosi dell'autunno, quando il velo della nebbia non si è ancora posato sulle cose, i connotati del panorama sono sottolineati da colori caratteristici: il verde dei prati, soprattutto, e il giallo-rosso dei filari di pioppi che si confondono e trascolorano nell'azzurro dei corsi d'acqua. Questi, a loro volta, mettono in risalto il rosso mattone delle facciate di chiese e castelli. Anche nella assoluta "naturalità" dell'insieme, però, la presenza e il lavoro umano sono evocati di continuo.

Un territorio a misura d'uomo

Il Lodigiano è una terra costruita dall'uomo per l'uomo, si dice da queste parti. E, in effetti, gli abitanti della Bassa tengono a sottolineare che un tempo la zona compresa tra l'Adda, il Lambro e il Po (più di 660 chilometri quadrati) era in gran parte paludosa e che solo con una imponente opera di ingegneria idraulica è stato possibile trasformare, nel corso dei secoli, l'insieme di acquitrini malarici e di pianura ghiaiosa in un territorio tra i più fertili d'Europa. La piccola capitale di questa terra felice è, ovviamente, Lodi. Figlia della guerra, la si può definire, se si ricorda che il suo fondatore è stato proprio quel Federico Barbarossa che altrove in Lombardia aveva portato solo orrori e distruzioni. La vecchia *Laus*, infatti, era stata rasa al suolo dai milanesi, acerrimi nemici del Barbarossa e l'imperatore svevo, per ritorsione, aveva autorizzato la presa del colle Eghezzone, a qualche chilometro dal vecchio insediamento, proprio a picco sull'Adda, e la fondazione di una *Laus Nova* (l'antenata dell'odierna Lodi). Una spina nel fianco per gli odiati milanesi? Può darsi, anche perché la posizione di Lodi era tra le più sicure e protette: le anse del fiume, la collina e le possenti mura volute dall'imperatore svevo ne facevano una piazzaforte quasi inespugnabile. Una città fluviale, quindi, che al fiume deve gran parte della sua vita e della sua storia. E proprio dall'Adda si può partire per scoprire lentamente i segreti della piccola città. Le strette vie che si affacciano sul fiume in alcuni tratti mostrano ancora tracce delle antiche mura e conservano le basse costruzioni, un tempo residenza di pescatori, cavatori e, perfino, di cercatori d'oro. Nessun problema, però, il centro non è lontano: basta salire il leggero pendio di via Lodino, percorrere corso Umberto, con i suoi palazzotti Liberty e Art Déco, per arrivare alla monumentale piazza Vittoria, una specie di condensato della storia lodigiana. Tra le testimonianze più antiche: la Cattedrale, con i suoi leoni di pietra e il suo interno ricco di opere d'arte dei Piazza (i pittori più famosi di Lodi), la Loggia del Palazzo Municipale e, al di là di un piccolo portico, la minuscola piazza del Broletto dove si tenevano le assemblee, si concludevano gli affari, si rendevano pubbliche le sentenze, si tenevano gli esami degli aspiranti tessitori. Il grande quadrilatero di piazza Vittoria è poi un susseguirsi di piccoli negozi e "caffè". Al di là del Broletto c'è la piazza del Mercato, letteralmente invasa quattro volte la settimana (martedì, giovedì, sabato e domenica mattina) da bancarelle colloratissime e piene di merce. E, cosa piuttosto insolita, in occasione del mercato domenicale, i negozi (esclusi quelli di alimentari) restano aperti. Come tutte le zone centrali che si rispettano, anche il centro di Lodi offre alcune "attrattive golose". Si può cominciare facendo scorta di dolci: in piazza Vittoria l'appuntamento da non mancare è con la "Pasticceria Tacchinardi" (piazza Vittoria 78) e la sua *tortionata alle mandorle*, la specialità di Lodi registrata fin dal 1885, i *fanfullini* (amaretti taglia mignon), i *canoli lodigiani al mascarpone* e gli *gnam gnam* (morbidi amaretti taglia extralarge al cacao, uniti a due a due da una crema al cioccolato).

Le cascine (in alto) e le antiche corti (a sinistra, un fienile nella Corte S. Andrea) sono alcuni degli elementi che caratterizzano il paesaggio della "Bassa". Nella capitale del Lodigiano non mancano famose testimonianze artistiche, come la Cattedrale (sopra) con i suoi leoni di pietra (a sinistra). Per scoprire, invece, i genuini sapori locali c'è, a Lodi, il ristorante "La Quinta" che propone, tra l'altro, risotto mantecato con la raspadura e torta sabbiosa. Altri dolci tipici si possono trovare alla "Pasticceria Tacchinardi" (sopra). Mix di erbe per la cucina (pagina accanto), ma anche profumi, essenze, acque di colonia e bouquet odorosi sono la specialità del negozio "L'Erbolario", dal tono piacevolmente rétro (a sinistra)

Tante specialità gastronomiche lodigiane sono proposte anche dal ristorante "Tre Gigli all'Incoronata", a Lodi. Qui sopra, la sala da pranzo del locale e due piatti presenti in lista: lombata di coniglio e torroncino semifreddo. Lodi è famosissima anche per la produzione della ceramica e il "Laboratorio Franchi" (a fianco) crea, con il marchio "Vecchia Lodi", piatti da portata, portafrutta e zuppiere (a destra), con i tipici decori floreali su fondo chiaro. Sopra, a destra, la torre di Lodi

A pochi passi dalla piazza, ecco "L'Erbolario" (via Cavour 5, tel. 0371/42.35.06): il negozio, dal tono deliziosamente rustico e rétro, è un vero e proprio bazar di profumi ed essenze, acque di colonia e bouquet odorosi; tra vecchi scaffali e scansie fragranti, però, trovano posto anche gli aromi e i profumi della cucina. Basta chiedere e si trova veramente di tutto: dalle spezie classiche come garofano, cannella, bacche di ginepro, pepe, dragoncello... a quelle più insolite: cumino, coriandolo e semi di papavero. Qui si acquistano mix di erbe per preparare e profumare carni e pesci alla griglia, sughi e intingoli: da provare, tra gli altri, quello a base di santoreggia, maggiorana, origano, timo e basilico. Ultimi, ma non per importanza, miele vergine integrale e composte di frutta. Dopo aver fatto scorta di golosità, è giunto il momento di conoscere la cucina lodigiana. In piazza Vittoria c'è il ristorante "La Quinta" (p.zza Vittoria 20, tel. 0371/42.09.66) in grado di offrire un assaggio delle specialità autunnali della Bassa: *salame cotto con fagioli borlotti* e *galantina d'anguilla ai pistacchi, risotto mantecato con la raspadura* (sottilissime scaglie di formaggio grana giovane) e *risotto con le ortiche, storione ai porri* e *petto di faraona al mascarpone, torta di pere con salsa alla cannella* e *sabbiosa alla crema di mascarpone.*

Un perfetto esempio di Rinascimento lombardo

Un altro monumento importante per la storia culturale e artistica della città è senza dubbio il Santuario dell'Incoronata. L'ingresso al tempio è dalla brevissima via dell'Incoronata, una delle tante che sbucano in piazza Vittoria. A pianta ottagonale e di ispirazione bramantesca, la chiesa è un perfetto esempio di Rinascimento lombardo e conserva tele e polittici dei Piazza e tavole del Bergognone.
E per rimanere nel centro storico, ecco il secondo appuntamento con la cucina lodigiana: il ristorante "Tre Gigli all'Incoronata" (piazza Vittoria, telefono 0371/42.14.04). La lista autunnale propone *marbré di selvaggina e fegatini di pollo con spinaci all'aceto balsamico, risotto con salsiccia e crespelle ai funghi porcini, scaloppa di luccio alle erbe aromatiche e lombata di coniglio farcita ai pinoli, torta di mele e semifreddo al torroncino.* Prima di allontanarsi, per continuare fuori dalle mura della città la scoperta del Lodigiano, si potrà concludere lo shopping gastronomico con una puntata alla "Bottega Casearia" in c. so Umberto 20: *panerone* e *raspadura, gorgonzola* e *mascarpone*, le glorie delle "casere" della Bassa sono tutte qui, in un mixage armonico.

Ceramica, arte antica

Chi poi volesse impegnarsi anche in un souvenir meno effimero di una specialità gastronomica, può sempre cercare il "Laboratorio Franchi" (via Sant'Angelo 3, tel. 0371/34774) che ha riscoperto un'attività artigianale per cui Lodi era famosa nel Settecento: la produzione della ceramica artistica.
Il marchio Vecchia Lodi dalle caratteristiche inimitabili (decorazioni floreali come rose o margherite, uso di tonalità di colore molto tenui) viene riproposto in pezzi unici, come il grande piatto da portata, la zuppiera dai profili barocchi.
Uno degli elementi comuni del territori

L'ultima tappa golosa, a Lodi, è alla "Bottega Casearia" (sopra, a sinistra, il titolare Giovanni Locatelli mentre esegue la raspadura, ossia taglia a scaglie sottilissime il grana giovane). Il percorso prosegue ora verso Sant'Angelo Lodigiano; qui si trova il Castello Visconteo (sopra) da non perdere. Merita una sosta gastronomica, invece, il ristorante "San Rocco" (a fianco, le signore Fernanda e Sandra in cucina e una carrellata di piatti locali). In basso, scorcio di una cascina

lodigiano è senza dubbio la presenza di castelli e rocche: una linea difensiva imponente che controllava le vie d'acqua e quelle di terra, i confini dei feudi e i borghi fortificati, segnando la cintura difensiva meridionale del territorio di Milano. Sono trascorsi secoli da quando i castelli sono stati edificati, ma essi ancora dominano con le loro torri e i loro spalti le campagne circostanti.
Ecco, per esempio, a Sant'Angelo Lodigiano il Castello Visconteo, costruito agli inizi del Trecento. Dimenticata la sua originaria destinazione difensiva, il Castello è ora adibito a Museo: un'ala è destinata, infatti, a un curioso e interessante Museo del Pane (aperto la domenica e i giorni festivi); in un secondo spazio sono, invece, raggruppati materiali e reperti del Museo della Storia dell'Agricoltura (aperto il giovedì e la domenica pomeriggio).
Anche a Sant'Angelo la cucina tradizionale del Lodigiano è di casa: basta recarsi al "San Rocco" (via Cavour 19, telefono 0371/90.729) per averne una prova. Queste sono le proposte in lista: *raspadura e carciofi in crema di formaggio*; tra i primi, *risotto con funghi* e la *ruota di S. Rocco* (una crespella arrotolata e ripiena di funghi, formaggio e aromi); i secondi, invece, sono costituiti da *brasato con polenta e vitello alla perla* (in umido con un sughetto di prosciutto crudo e cipolla); per concludere una classica *crostata di pere.*

A San Colombano anche Petrarca e Leonardo

Se si continua a percorrere l'immaginaria linea dei castelli, la sosta successiva deve essere, necessariamente, San Colombano. Anche qui, infatti, si trova una Rocca Viscontea, già citata nelle cronache più antiche per avere dato ospitalità, grazie alla sua posizione particolarmente felice, a personaggi illustri, come Petrarca e Leonardo da Vinci, l'imperatore d'Austria Ferdinando I e la regina Margherita di Savoia. Nelle parole di Petrarca utilizzate per descrivere l'amenità del luogo, si può ritrovare tutto il fascino che questo angolo di terra lombarda esercitava sui suoi ospiti: "A piè del colle scorre il Lambro, limpidissimo fiume... Io non conosco luogo, che, in postura sì poco elevata, abbia intorno sì vasto prospetto di nobilissima terra". È proprio il caso di dire che di acqua sotto i ponti ne è passata tanta e che, oggi, sarebbe per lo meno az-

Per andare alla ricerca dell'unico vino DOC della provincia di Milano, bisogna proseguire per San Colombano. Qui la tappa consigliata è all'azienda "Nettare dei Santi", dove Enrico Riccardi (sotto) produce vini rossi, bianchi e anche champenoise. A pochissima distanza dalla confluenza di Lambro e Po si trova Orio Litta, dominato da Villa Litta (a fianco), costruita nel Settecento e ora in fase di restauro. Il suo salone centrale (sotto), decorato a stucco e ad affresco, viene spesso utilizzato per feste e concerti. In basso, una caratteristica casa con ringhiera nei dintorni di Lodi

zardato definire "limpidissime" le acque del Lambro. Ma, dimenticandosi per un attimo del fiume, sicuramente la zona di San Colombano può ancora esercitare un fascino insolito e misterioso. La posizione è atipica nel paesaggio circostante: chi si aspetterebbe, infatti, di vedere spuntare una serie di colline dolci e ondulate in mezzo a campi e marcite? Geologi e scienziati si sono lambiccati per scoprirne l'origine: banchi di conchiglie e coralli risalenti alle ere geologiche più antiche? Ammasso di detriti trasportati in tempi lontanissimi dal Po? Propaggine staccatasi dal sistema Appenninico dell'Oltrepò? Di ipotesi ne sono state fatte tante, ma nessuna spiegazione sembra soddisfare gli incontentabili studiosi. Le alture si inseguono l'una con l'altra, intersecate da lunghe vallette che digradano verso il Po, ed esibiscono una incredibile vegetazione. Sempre le antiche cronache informano che ai tempi dei Visconti questi luoghi erano incolti e selvaggi, poi, in seguito a massicci interventi di bonifica (l'apertura, per esempio, della Roggia Colombana per rendere più fertile la pianura) fu impiantata la coltura della vite. E da allora, i lunghi filari carichi di grappoli sono stati una delle attrattive di San Colombano. Va da sé che il prodotto principe della zona è il vino, difeso contro i sofisticatori con l'imposizione di multe fin dai tempi di Gian Galeazzo Visconti, ricordato e celebrato nei testi dei grandi autori del passato.

Un vino celebrato dai poeti

Già in una novella di Francesco Sacchetti, contemporaneo di Boccaccio, si ricorda la Verdea, che è un tipico vitigno di San Colombano. Poi nel 1600, Francesco Redi riferendosi a queste zone scrive: "Il purpureo liquor del bel colle/ cui bacia il Lambro il piede/ ed a cui Colomban il nome diede,/ ove le viti in lascivetti intrichi/ sposate son, invece d'olmi, ai fichi..." E oggi? Oggi il San Colombano DOC, ottenuto con uve Croatina, Barbera e Uva Rara, è l'unico vino a Denominazione di Origine Controllata della provincia di Milano. Ma non è il solo vino prodotto su queste colline. Lo si può verificare con una visita all'Azienda "Nettare dei Santi" (via Capra 17, telefono 0371/89.73.81). Al termine della salita della Capra, sulla sommità della collina, in mezzo ai vigneti, l'Azienda propone, tra i rossi, il già citato San Colombano, ma anche il Roverone, il Rosso del Santo e il San Rocco; tra i bianchi, la Verdea della Tonsa (leggero, fruttato, con una lieve presa di spuma) e il Belgioioso e, tra gli champenoise, il Riccardi Brut e il Domm. E dopo la collina "misteriosa" di San Colombano, per continuare la full immersion naturalistica perché non scoprire la foce del Lambro? La strada da percorrere attraversa piccoli centri agricoli dove in ogni stagione si lavora nei campi e dove le ville e i palazzi patrizi che si stagliano massicci all'orizzonte ricordano la secolare vocazione contadina dei luoghi. Uno di questi paesi, per esempio, è Orio Litta. A pochissima distanza dalla confluenza di Lambro e Po, il paese è quasi dominato dalla mole di Villa Litta, una maestosa villa del Settecento di cui sono iniziati i lavori di restauro. Il salone centrale, decorato a stucco e ad affresco, è spesso utilizzato per feste e concerti e in un'ala è stata collocata una rassegna permanente di macchine fotografiche d'epoca. Interessante anche la sistemazione dei giardini, a grandi terrazze che digradano verso il Po, dove, in passato, si concludeva la proprietà. La strada che esce dal paese costeggia il Lambro e a Corte S. Andrea si arriva sull'argine del Po. Tra i filari dei pioppi si cominciano a intravvedere le acque del fiume, da una parte e, dall'altra, i terrazzamenti sui quali sorge Villa Litta. Dopo una decina di minuti di cammino, c'è il punto dove il Lambro entra nell'alveo del Po. Le due correnti scorrono affiancate per poi unirsi e mescolarsi definitivamente.

L'itinerario si conclude a Maleo, dove in una costruzione dell'antico borgo fortificato si trova il ristorante "All'Albergo del Sole" (nelle foto, il titolare Franco Colombani e la sala da pranzo del locale). Tra i piatti da provare: pasticcio di ortiche (qui a fianco) e insalata di sella di coniglio, sotto a sinistra (fotografie di Aldo Agnelli). Tra i dolci, invece, da non perdere la torta di noci e la brisulina servita con zabaione. (Servizio fotografico di Angelo Bellavia)

L'antico borgo di Maleo

L'itinerario nel Lodigiano si può concludere a Maleo: un castello, la buona cucina e un altro spettacolo naturale al "top" giustificano questa conclusione. La famosa linea difensiva costituita da castelli e rocche continuava anche verso il corso dell'Adda e Maccastorna (celebre il suo "castello dei fantasmi") e Maleo ne rappresentavano le punte più avanzate. La giustificazione gastronomica si rifà alla presenza nel piccolo centro dell' "Albergo del Sole" (via Trabattoni 22, telefono 0377/58142). La costruzione nella quale è stato sistemato il ristorante (e il piccolo albergo annesso) appartiene all'antico borgo fortificato. Nella bella stagione si pranza sotto il portico quattrocentesco con i mattoni a vista di fronte alla corte dove trovano posto la legnaia e l'acetaia per la produzione dell'aceto balsamico. Ma, con le nebbie e i primi freddi dell'autunno, è piacevole assaporare le specialità di Franco Colombani stando seduti intorno al lungo "fratino" che troneggia nella sala, dominato dal fuoco del camino. Colombani è senza dubbio una figura di tutto rilievo nel panorama gastronomico italiano. Chef, sommelier, profondo conoscitore di "tutto quanto fa cucina", appassionato bibliofilo e collezionista di antichi ricettari, egli è riuscito a riproporre ai palati moderni i sapori e la tradizione delle preparazioni imbandite per le tavole dei Signori rinascimentali. E tra le proposte riservate ai mesi più inclementi ci sono: *insalata di sella di coniglio e collo d'oca ripieno di fegato d'oca e tartufi*; *riso e verza con raspadura e pasticcio di ortiche*; *puntine di maiale e chiodini*, *fagiano alla "Santa Alleanza"* (ripieno di beccacce e tartufi); *torta di noci e brisulina con zabaione*.

E per i fan del "tutto naturale", vale una visita al Parco Adda Sud: il corso del fiume in questo tratto è dolce e piano, quasi uno specchio nel quale si riflettono salici, giunchi, olmi, aceri e frassini che, durante l'inverno, offriranno ospitalità a cormorani, gabbiani reali e martin pescatori.

Enrico Saravalle

Olivo

UN MERAVIGLIOSO DONO
DELLA NATURA.

FRATELLI CARLI S.p.A. Via Garessio, 11/13 - 18100 Oneglia - Imperia Tel. 0183/7080

I PIÙ APPREZZATI PRODUTTORI DI OLIO DI OLIVA DIRETTAMEN

Olio Carli

CCB Torino

NASCE DALLA NATURA
E DAL TALENTO DELL'UOMO.

DAL 1911
SIGILLA LA QUALITÀ

SERVIZIO DEI PRIVATI CONSUMATORI

- NON SI TROVA NEI NEGOZI
- SI ORDINA PER POSTA O PER TELEFONO
- SI RICEVE A DOMICILIO

Fratelli Carli ONEGLIA

FAVE E CIPOLLE, POVERTÀ APPARENTE

Una volta cibo per tutti, destinate al disprezzo, costituiscono oggi, in alcuni piatti calabri e pugliesi, autentiche golosità; questo anche grazie alle varietà che si trovano in tali regioni. È il caso del tipo d'agliacea dalla buccia rossiccia, dolce e assai ricercata

La nostra alimentazione è regolata da norme dietetico-sanitarie che potremmo definire immutabili; quelle che hanno consentito, nel corso dei secoli, di poter selezionare nei regni animale e vegetale i cibi indispensabili e sicuri, eliminando se la golosità non trionfa, gli elementi poco salutari o addirittura dannosi (ma non sempre ci riusciamo; ogni anno, per esempio, la cronaca parla di famiglie avvelenate dai funghi). Ma non meno importanti si dimostrano, in cucina e a tavola, norme religiose, per la verità oggi ben poco rispettate (a parte l'assoluta chiusura dell'Islam verso i prodotti di carni suine, si veda come, fra i cattolici, sia quasi scomparso il rispetto per le giornate "di magro") o anche semplici pregiudizi. Con uno dominante, e, si direbbe, invincibile: tutto ciò che costa poco e ha un consumo troppo diffuso in quelli che si chiamavano gli strati bassi della popolazione, suscita avversione, e viene, prima o poi, lasciato da parte, anche se rientra nella tradizione, specie locale. Il discorso si adatta in particolare a uno dei cibi più diffusi e a cui si ricorreva un tempo con fiducia, per il suo valore nutrizionale apprezzabile e il prezzo molto accessibile: le fave, in particolare essiccate e, previa preparazione laboriosa, inserite saldamente nel ricettario popolaresco, specie delle regioni di cui ci occupiamo questa volta.
Furono le fave affiancate, ma a notevole distanza, dai fagioli "dell'occhio" e da un altro legume di cui non si sa quasi più nulla, le cicerchie, a contrastare quello che potremmo chiamare il terreno gastronomico, a un'altra leguminosa "biblica" (ricordiamoci di Esaù): la lenticchia.
Cibo popolare, nella Roma antica, ma con una netta distinzione fra il prodotto fresco, specie primaticcio, quindi piccolo e tenerissimo, e quello essiccato e richiedente lunga cottura. I baccelli, da sbucciare al momento del consumo, erano più svago alimentare di élite che nutrimento vero e proprio: e ne resta traccia nelle fave e pecorino offerte, come antipasto, nelle trattorie romane d'oggi. La nobiltà del legume era anche riconosciuta, nei giorni dell'Impero, sia da un nome proprio, in parte ancora in circolazione, Fabio, e dal patronimico di una famiglia importante, quella dei Fabi. Convinto che quei grani, specie della varietà scura, fossero scrigni in cui si racchiudevano le anime dei trapassati, Pitagora le vietava ai suoi discepoli. Ma la plebe non stava a sentirlo, e la *puls fabata*, ossia la purea di fave, che Apicio prescriveva di arricchire con pepe, erbe aromatiche, vino, olio e l'immancabile salsa di pesce, il *garum*, faceva parte delle offerte delle taverne.
Col passare dei secoli, aspetto e sostanza di queste leguminose non sono sostanzialmente mutate, e noi troviamo, nei sacchi aperti davanti al bancone dei negozi di granaglie, fave chiare e scure, con la buccia o decorticate, mentre mancano di solito - è una assenza molto significativa - i sacchetti trasparenti, da mezzo chilo, nei supermercati. Eppure si tratta di un cibo dalle ottime caratteristiche alimentari, che potrebbe benissimo rientrare, per i suoi precedenti storici, in quella dieta mediterranea alla quale si attribuiscono tante virtù.
Per la verità, quei medici dietologi rinascimentali che citiamo spesso in queste pagine non furono degli entusiasti laudatori di questi "sfamapopolo". Michele Savonarola, anno 1450, definisce la fava "pasto da villano", critica i ferraresi per la detestata consuetudine di "manzar tanta fava fresca con el caso (cacio) salado", e non gli va giù il fatto che anche il suo signore, il duca Niccolò III d'Este, avesse un debole per la purea di fave con il lardo (o con la carne di castrato). Nel 1565 Castor Durante di Gualdo Tadino, pur definendo la fava *cibo per le genti rustiche e nei tempi freddi*, riconosce che è di gran nutrimento e ingrassa il corpo, ma annota altresì i "nocumenti": *gonfia il corpo, genera dolori colici, perturba la mente, fa stupidi i sensi e causa sogni turbolenti e pieni di travaglio*. Guai, questi ultimi, comuni a chi va a letto dopo una scorpacciata non solo di fave, ma di qualsiasi cibo a lunga digestione. Il dottor Durante dà una ricetta da non dimenticare: cuocere le fave "senza scorsa" in olio, con cipolla, origano, finocchio selvatico, porro soffritto, più zafferano, pepe e cannella o cumino. In pratica, una purea molto aromatizzata, adatta come contorno per un piatto di carne di scarso sapore, quale la gallina lessa.
Come avviene per altri cibi medioevali, anche la fava è danneggiata dall'arrivo dei nuovi tesori d'America, soprattutto le molte varietà di fagioli, bianchi, rossi, neri, screziati, che i testi indicano generalmente come "indiani".
Hanno, quelle varietà, sapore più gradito di quello rusticano delle fave, e offrono il vantaggio di una più rapida cottura.
Soprattutto eliminano, quando sono essiccati, uno dei lavori più noiosi per la donna di casa: staccare, con le unghie dei pollici - " a spizzichino" - la dura, tenace buccia delle fave. Oggi, queste leguminose vengono accettate quasi esclusivamente in forma di quella purea, comune a tutta l'Italia Meridionale, che ha il nome, in Sicilia e altrove, di *maccu*.
La si considera una minestra, ma diviene un eccellente contorno, accettabile anche come piatto principale, se all'impasto, ormai tiepido, si aggiungono, lessate a parte

LE RICETTE

Fave in bianco

(foto a pag. 31)

Ingredienti: dose per 4 persone

fave fresche, da sgranare, kg 3 - 3 patate farinose - olio d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30 minuti.

Sgranate le fave, quindi mettetele in una pentola, meglio se di terracotta, e copritele completamente con acqua fredda. Portate il recipiente sul fuoco e fate bollire le fave per circa dieci minuti. Scolatele, eliminando così la schiuma che si sarà formata. Eventualmente, ripetete questa operazione ancora una o due volte, quindi mettete nuovamente a cuocere le fave, coperte con altra acqua fredda. Salate e unite le patate, sbucciate, lavate e tagliate a grossi dadi. Riportate al bollore, abbassate la fiamma e cuocete molto lentamente.Quando sia le patate sia le fave saranno morbidissime, conditele con 4 cucchiaiate di olio d'oliva, quindi, utilizzando un cucchiaio oppure un pestello di legno, schiacciate le due verdure finché saranno ridotte a un uniforme purè. Servitelo caldo o anche freddo, eventualmente con della cicoria selvatica lessata e condita con olio extravergine d'oliva.

Cipolle e patate

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 4 persone

cipolle rosse di Tropea g 400 - 2 grosse patate a polpa gialla - olio d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Sbucciate le cipolle e affettatele finemente. Lavate le patate, sbucciatele, tagliatele a spicchi e asciugatele con carta bianca da cucina. Scaldate quattro cucchiaiate d'olio nella padella nera, quindi unitevi patate e cipolle insieme e date inizio alla cottura, che dovrete seguire con cura, rigirando continuamente le due verdure con il cucchiaio di legno, ma badando di non spappolare le patate. La cottura, comunque, deve avvenire a padella scoperta. Salate le cipolle e le patate solamente verso la fine della cottura, cioè quando le patate saranno morbide e le cipolle trasparenti, quindi servite la preparazione immediatamente, ben calda. Un suggerimento utile per rendere il piatto più digeribile è quello di lasciare le cipolle a bagno in acqua fredda per cinque o dieci minuti prima della cottura, quindi sgocciolarle, asciugarle perfettamente tamponandole con uno strofinaccio.

oppure fatte saltare nell'olio, le infiorescenze e le foglie tenerissime delle "cime" di rapa, altro esempio di verdura una volta a diffusione territoriale molto ridotta, e oggi comune a tutto il patrimonio culinario nazionale.

Un abbinamento molto gradevole (l'amarognolo delle cime unito al dolciastro delle fave) e che, spesso, consente la sopravvivenza dell'antico cibo. Una prova dell'antica nobiltà arriva dalla Francia. Nel *gateau des Rois* del giorno dell'Epifania viene nascosta una fava. Chi la trova è nominato re della festa.

Ma spesso il seme viene sostituito, fermo restando il nome di *féve*, da un oggettino di porcellana. Un altro ottimo ortaggio - ma ormai siamo in fase di grande produzione aziendale - messo sott'accusa per la sua immagine di cibo non solamente povero, ma addirittura volgare, è la cipolla. Fin dall'antico Egitto, che la considerava qualcosa fra il dono del Nilo e quelli delle molte divinità, quel bulbo gigliaceo ha tutti gli elementi di nobiltà che un cibo può pretendere. Ne mangiavano i Faraoni e, a tonnellate, gli operai, liberi e schiavi, addetti alla costruzione delle piramidi che potrebbero essere considerate, da quel punto di vista, monumenti alle cipolle. Nonostante il disprezzo ostentato da Orazio, anche Roma era territorio di conquista delle cipolle, quasi sempre abbinate al cugino - sono entrambe gigliacee - aglio. Ma tant'è: nessuno è riuscito a elevare l'immagine di questo tartufo dei poveri. Lo hanno tentato, nel recente volume, piacevole e dotto, "Io la cipolla", Luigi Alfieri e Paola Maria Amadasi, puntando, in particolare, sulle grandi virtù medico-alimentari dei bulbi. Ma non c'è niente da fare: una frase, mangiare pane e cipolla, indica il massimo grado di povertà, anche se altri vegetali (si pensi al pomodoro crudo strofinato sulla fetta di pagnotta dal faticatore) possono competere con la Nostra in materia di simbolo di indigenza.

Più acuti - e intelligenti - di noi, i Francesi hanno elevato l'*oignon* agli alti gradi della gastronomia di élite, o per lo meno, del cibo popolare snobisticamente ostentato dal ristorante, o scelto nel bistrot, con la *zuppa di cipolle* sormontata dal *crouton* del formaggio gratinato. Noi non arriviamo a questa forma di riconoscenza, anche se la famosa soupe viene richiesta pure nei nostri ristoranti.

Eppure, consideriamo la cipolla indispensabile. Gran parte delle salse (in tempi dimenticati, anche la béchamel) e dei fondi di cottura, specie dei risotti, iniziano con ritagli di bulbo appassiti nei grassi di cottura. La peperonata si chiama così per motivi evidenti, ma nel composto figura, in abbondanza, il bulbo. Persino i ragazzi del fast food pretendono con l'hamburger "vero", gli anelli di cipolla fritta, qual USA docet.

La coltivazione è diffusa in tutta Italia dando nome alle varietà più comuni; la dorata di Parma, la Borettana (Guastalla, terza città del Ducato, si trova a pochi chilometri), la giallognola di Como, la precoce di Barletta e, fulgida gemma fra tutte, in materia di cipolle qualificate, la rossa di Tropea.

Nobile città calabrese è Tropea, ricca di dodici chiese, di oratori e conventi, e di un Seggio di Nobili che decise, nel 1571, la partecipazione alla battaglia di Lepanto. Ma per chi sa mangiare, il nome rievoca le cipolle dalla buccia rossiccia tendente al cremisi, carnose, dolci e assai ricercate: così la Guida del Touring, che non indica preparazioni particolari di quelle delizie. Supplisce il calabrese Ottavio Cavalcanti, in un Libro d'Oro della cucina patria, edito nel 1897 con prescrizioni di semplicità elementare, ma, nel testo, e certo in tavola, entusiasmanti: una cosiddetta *frittata di cipolle*, senza uova, e quindi una dorata e "povera" (di ingredienti, non di sapore) frittellona di pastella e cipolle stufate, più le proposte, comuni anche ai cipollotti, di cotture alla pizzaiola, alla griglia, al forno, con le uova, con i cicciolì, con le patate. Al vertice, quasi irraggiungibile, la *cipolla di Tropea cotta nella cenere*, sbucciata con le mani (vi restituirà il calore) e addentata dopo averla spolverata di sale. Le cipolle calabresi le troverete; la cenere calda del focolare, simbolo del buon tempo antico e della modestia delle pretese, no.

Massimo Alberini

LA CUCINA RAPIDA

SFORMATO AI 4 FORMAGGI

INGREDIENTI: per 8
besciamella g 500
champignon g 200
2 uova e 2 tuorli
taleggio g 50
gorgonzola g 50
crescenza g 50
gruyère g 50
latte, burro,
olio, pangrattato
prezzemolo,
aglio, sale, pepe

Tagliate a dadini il gruyère e mettetelo a bagno nel latte.

Riducete a dadini tutti gli altri formaggi.

Scaldate la besciamella, mescolandola perché non attacchi.

Unitevi i formaggi tagliati.

Fate fondere il tutto al fuoco.

Unite i tuorli poi amalgamateli bene. Salate e pepate.

Montate a neve i due albumi.

Incorporateli al composto.

Imburrate e rivestite di pangrattato uno stampo da savarin (Ø cm 22).

Riempitelo con il composto, cuocete a bagnomaria, nel forno a 200° per 40' (a metà tempo, coprite con foglio d'alluminio).

Trifolate i funghi, a pezzi, con olio aromatizzato con aglio e prezzemolo. Salateli e pepateli..

Servite lo sformato, tiepido, sistemando i funghi al centro.

TEMPO
circa un'ora

CONTO CALORIE:
kcal 268 a porzione

CONSIGLI:
In alternativa alla besciamella pronta (noi abbiamo usato La Besciamel Giglio) preparatela fresca con g 500 di latte, g 40 di burro, g 40 di farina bianca.

REGINETTE AL CURRY

INGREDIENTI: per 6
reginette al curry
g 500
2 cipolle g 400
pancetta affumicata
g 100
burro g 50
curry
Marsala secco
olio d'oliva
prezzemolo
dado, sale

TEMPO:
circa 20'

CONTO CALORIE:
kcal 466 a porzione

CONSIGLI:
Noi abbiamo utilizzato una pasta aromatizzata al curry, prodotta da L'Arte del Grano, distr. Sorba. In alternativa, usare normali "reginette" aumentando il curry.

Affettate finemente tutte e due le cipolle.

Riducete a dadolini la pancetta.

Fate appassire in una padella la cipolla con 3 cucchiaiate d'olio e con la pancetta.

Bagnate con 3 cucchiaiate di Marsala secco.

Mescolate, abbassate la fiamma e lasciate cuocere a calore moderato per circa 10': intanto, avrete messo a bollire l'acqua per cuocere la pasta.

Completate il sugo unendo alle cipolle un dado sbriciolato e un cucchiaino di curry.

Scolate la pasta cotta al dente e conditela con il sugo preparato.

Servite il piatto cosparso con una cucchiaiata di prezzemolo, finemente tritato.

CRESPELLONE AI FUNGHI

INGREDIENTI: per 4
8 crespelle
del Ø di cm 18
prosciutto cotto g 120
champignon g 100
fontina dolce g 80
besciamella g 80
prezzemolo
olio d'oliva
burro, parmigiano
sale

TEMPO:
circa 20 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 467 a porzione

CONSIGLI:
Molti negozi di pasta fresca vendono le crespelle pronte: per farle da sé (anche con un certo anticipo) le dosi sono: 2 uova, farina bianca g 100, latte g 250, sale e una cucchiaiata di burro.

Mondate i funghetti.

Tagliateli a pezzetti e cucinateli in una padella con 2 cucchiaiate d'olio e g 20 di burro. Salateli e teneteli in attesa.

Disponete 4 crespelle su 4 piatti da portata che possano andare al forno.

Tagliate in minuscola dadolata il prosciutto e il formaggio.

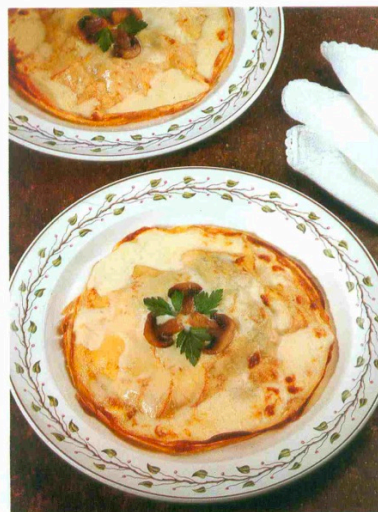
Suddividete quindi la dadolata fra i 4 piatti.

Mettete su ogni crespella anche una cucchiaiata di funghi, tenendone da parte alcuni per la decorazione.

Coprite con le altre 4 crespelle.

Salsate con la besciamella scaldata, cospargete di parmigiano grattugiato e infine infiocchettate di burro.

Completate con i funghetti tenuti da parte e passate sotto il grill per 4 o 5 minuti.

Servite guarnendo con alcune foglioline di prezzemolo.

PIZZA CON CIPOLLE, POMODORO E OLIVE

INGREDIENTI: per 4
pasta da pane g 500
cipolla bianca g 80
12 olive snocciolate
un pomodoro
ben maturo
burro, olio d'oliva
sale

TEMPO:
circa 20 minuti.

CONTO CALORIE:
kcal 323 a porzione

CONSIGLI:
Le dosi indicate servono per preparare una pizza come quella nella fotografia, da tagliare in 4 spicchi e da usare quindi non come piatto unico ma come stuzzichino o primo piatto leggero.

Lavorate la pasta da pane acquistata dal fornaio per renderla elastica.

Affettate finemente la cipolla e fatela appassire in una padella con g 30 di burro.

Ungete d'olio una teglia per pizza del diametro di circa cm 22.

Stendete la pasta con il matterello quindi sistematela con la pressione delle dita nella teglia.

Salatela, quindi cuocetela nel forno a 230° per 5'.

Toglietela dal forno e copritela con la cipolla.

Cospargetela con le olive spezzettate.

Completate con il pomodoro, sbucciato, privato dei semi e tagliato a filettini.

Irrorate con un filo d'olio e cospargete con poco sale.

Rimettete la pizza al forno, sempre a 230° e completate con altri 15' di cottura.

TRANCI DI SALMONE ALL'ANETO

INGREDIENTI: per 4
4 tranci di salmone fresco, circa g 400
besciamella pronta g 300
panna fresca g 100
un tuorlo
scorzetta di limone
dado vegetale
aneto
vino bianco secco
sale

TEMPO:
circa 10 minuti, con il forno a microonde

CONTO CALORIE:
kcal 311 a porzione

CONSIGLI:
Per esaltare il sapore del filetto, aggiungere nella salsa un po' di fumetto (chi cucina il pesce dovrebbe tenerne sempre nel freezer piccole dosi).

Mettete i tranci di salmone in un piatto da forno e salateli leggermente.

Irrorateli con mezzo bicchiere di vino e copriteli con pellicola.

Passateli al microonde e cuoceteli a 3/4 della potenza per 3'.

Versate intanto la besciamella in una scodella.

Mescolatela con mezzo dado vegetale sciolto in mezzo bicchiere di acqua bollente.

Incorporatevi il tuorlo e la panna fresca.

Completate quindi con la buccia grattugiata di mezzo limone e con qualche fogliolina tritata di aneto.

Passate al microonde per 1 minuto alla potenza massima.

Servite il salmone salsato con quanto preparato e guarnite con barbine di aneto.

"GOCCE" ALLE MANDORLE

INGREDIENTI: per 4
carne cotta g 300
mandorle g 50
grana g 50
3 fette di pancarré
2 uova, latte
prezzemolo, farina bianca, olio, burro, panna acida, limone, sale, pepe, noce moscata

TEMPO:
circa 30 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 472 a porzione

CONSIGLI:
Per dare alle polpettine la forma a goccia, usate gli stampini tagliapasta di questa forma. In alternativa alla carne cotta (avanzi) si possono utilizzare g 300 di trita fresca di vitello.

Ammollate nel latte il pane.

Strizzatelo e passatelo al macinacarne insieme con la carne.

Raccogliete il tutto in una ciotola e mescolatevi le 2 uova, il grana, e le mandorle, tritate finemente al tritatutto elettrico.

Completate con una cucchiaiata di prezzemolo tritato.

Insaporite con un pizzico di sale, pepe e noce moscata.

Amalgamate e suddividete in 8 o 10 parti uguali, dando a ogni polpettina forma di goccia.

Passate le gocce nella farina.

Scaldate in una larga padella 3 cucchiaiate d'olio e g 20 di burro.

Doratevi le gocce per 3 minuti su un lato e 3 sull'altro.

Servitele calde, accompagnate da una salsa ottenuta scaldando g 100 di panna acida con 4 o 5 gocce di limone, un pizzico di sale e uno di pepe.

INVOLTINI DI TACCHINO E SALSICCIA

INGREDIENTI: per 6
6 fettine di fesa di tacchino g 360
funghi misti surgelati g 300
salsiccia "a metro" g 240
spinaci lessati e strizzati g 150
aglio, prezzemolo
salvia, rosmarino
olio d'oliva, burro
vino bianco secco
farina bianca
sale, pepe

TEMPO:
circa 30 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 315 a porzione

CONSIGLI:
Per questa ricetta, abbiamo utilizzato il Misto di Funghi con Porcini di Surgela.

Cuocete i funghi in 2 cucchiaiate d'olio aromatizzato con uno spicchio d'aglio. Salate e pepate.

Passatene un terzo al tritatutto elettrico, insieme con gli spinaci (tenete il resto in caldo).

Spianate sul tagliere la carne.

Spalmate le fettine con il composto di spinaci e funghi.

Suddividete fra di esse la sesta parte della salsiccia.

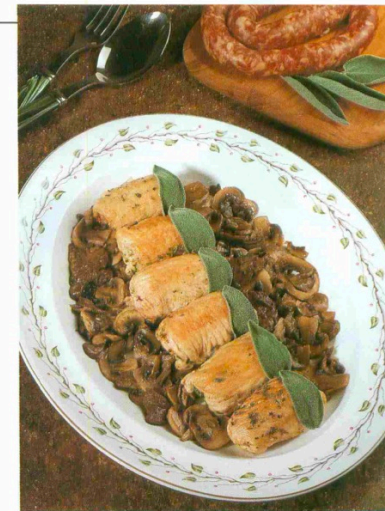
Richiudete le fette a involtino e legatele con filo da cucina.

Infarinate gli involtini e rosolateli bene in una padella con 3 cucchiai d'olio e g 20 di burro.

Irrorate con mezzo bicchiere di vino bianco.

Salate, pepate e cospargete con un trito di salvia e rosmarino.

Cuocete per circa 10', rigirando una o due volte.

Servite gli involtini ben caldi, dopo aver eliminato il filo, con il loro sugo e i restanti funghi.

VERDURE CIPOLLATE

INGREDIENTI: per 6
patate g 400
carote g 300
cipolla g 300
piselli sgranati g 100
burro
sale

TEMPO: circa 20' con il microonde o con la pentola a pressione

CONTO CALORIE:
kcal 117 a porzione

CONSIGLI:
Le verdure, che qui appaiono divise per motivi fotografici, in realtà vanno saltate nella cipolla e servite ben mescolate. La loro cottura può essere effettuata tanto nel forno a microonde quanto nella pentola a pressione.

Sbucciate e affettate le patate.

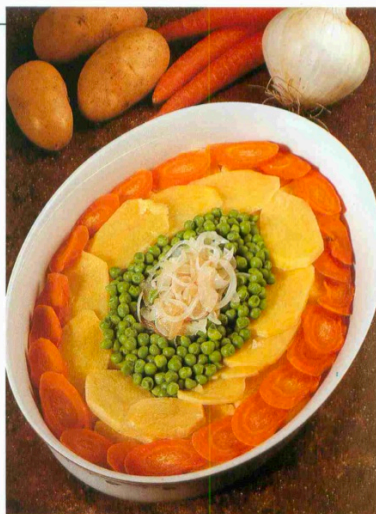
Raschiate le carote e tagliate a fette anche queste.

Disponetele in una pirofila, irroratele con mezzo bicchiere d'acqua e cuocetele nel microonde, coperte con pellicola, per 10' a potenza massima. (In alternativa, sistematele nel cestello per la cottura a vapore della pentola a pressione con la stessa quantità d'acqua e cuocetele per lo stesso tempo).

Affettate finemente la cipolla e fatela appassire a fuoco lento, per circa 10' in g 30 di burro, rigirandola di tanto in tanto perché non si attacchi.

Sbollentate i piselli per 2'.

Unite alle cipolle le tre verdure, preparate come detto e ben sgocciolate.

Rigiratele per farle insaporire ma senza schiacciarle, quindi salatele e servitele calde.

LEGUMI IN INSALATA

INGREDIENTI: per 6
una scatola di fagioli cannellini
una scatola di fagioli borlotti
mezza scatola di mais
4 fette di pancarré
panna da montare g 150
olio extravergine
erba cipollina, rafano, paprika, sale

TEMPO:
circa 10 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 208 a porzione

CONSIGLI:
Questo piatto può essere utilizzato come contorno a una portata di carne (manzo o maiale) o anche in sostituzione di una minestra oppure della pastasciutta.

Versate il contenuto delle scatole di fagioli in una pentola di acqua bollente.

Unitevi la mezza scatola di mais.

Scolate bene il tutto e trasferitelo in un piatto profondo da portata.

Tagliate a dadini il pancarré e tostatelo per pochi minuti nel forno già scaldato a 200°.

Condite i legumi, caldi, con un filo d'olio e un pizzicone di sale.

Cospargeteli con l'erba cipollina tritata finemente.

Montate la panna e mescolatela con un cucchiaino di rafano fresco grattugiato.

Cospargetela con un pizzicone di paprika.

Servite i fagioli e il mais mescolati con la panna al rafano e con i dadini di pane tostato.

TORTINE DI SFOGLIA

INGREDIENTI: per 4
pasta sfoglia surgelata g 200
una pera
una banana
uvetta g 60
un uovo
cannella, rum
zucchero semolato
zucchero a velo
burro e farina per la spianatoia e gli stampini

TEMPO:
circa 45 minuti, più lo scongelamento della pasta

CONTO CALORIE:
kcal 357 a porzione

CONSIGLI:
Per questi dolcetti, noi abbiamo usato la pasta sfoglia surgelata della Surgela.

Lasciate scongelare la pasta sfoglia.

Fate rinvenire l'uvetta in un po' di acqua tiepida e rum.

Stendete la pasta sfoglia sulla spianatoia, che avrete leggermente infarinato.

Imburrate 4 stampini da porzione (da ramequin).

Foderateli con la pasta, tagliandola lungo i bordi.

Sbucciate la pera e la banana e tagliatele in dadolatina.

Mescolate la frutta, in una ciotola, con 2 cucchiaiate di zucchero e un pizzico di cannella.

Unitevi l'uvetta, sgocciolata. Suddividete il misto di frutta fra i 4 stampini foderati.

Coprite con un coperchietto di pasta e sigillatene i bordi.

Pennellate la superficie dei dolcetti con l'uovo battuto.

Infornate a 190° per circa 25' e servite le tortine, tiepide, cosparse di zucchero a velo.

MOUSSE DI MARRONI

INGREDIENTI: per 4
confettura di marroni g 400
panna da montare g 150
1 tuorlo
8 meringhette
4 marroni glacé.

TEMPO:
circa 10 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 415 a porzione

CONSIGLI:
Questa è una preparazione molto facile, che può risolvere il problema del dessert anche con ospiti improvvisi. Per questa evenienza, è opportuno tenere sempre in casa qualche vasetto di confettura, biscottini secchi e altri ingredienti non deperibili.

Montate la panna con una frusta o con lo sbattitore elettrico.

Versate la confettura di marroni in una ciotola.

Unitevi il tuorlo d'uovo e mescolatelo bene.

Incorporate alla confettura anche la panna montata, mescolandola con molta delicatezza per evitare di smontarla.

Suddividete il preparato fra quattro ciotoline o coppette da porzione.

Guarnite il centro di ognuna con un marron glacé.

Completate con due meringhette per ogni coppa.

Tenete in fresco fino al momento di servire.

L'IDEA VINCENTE

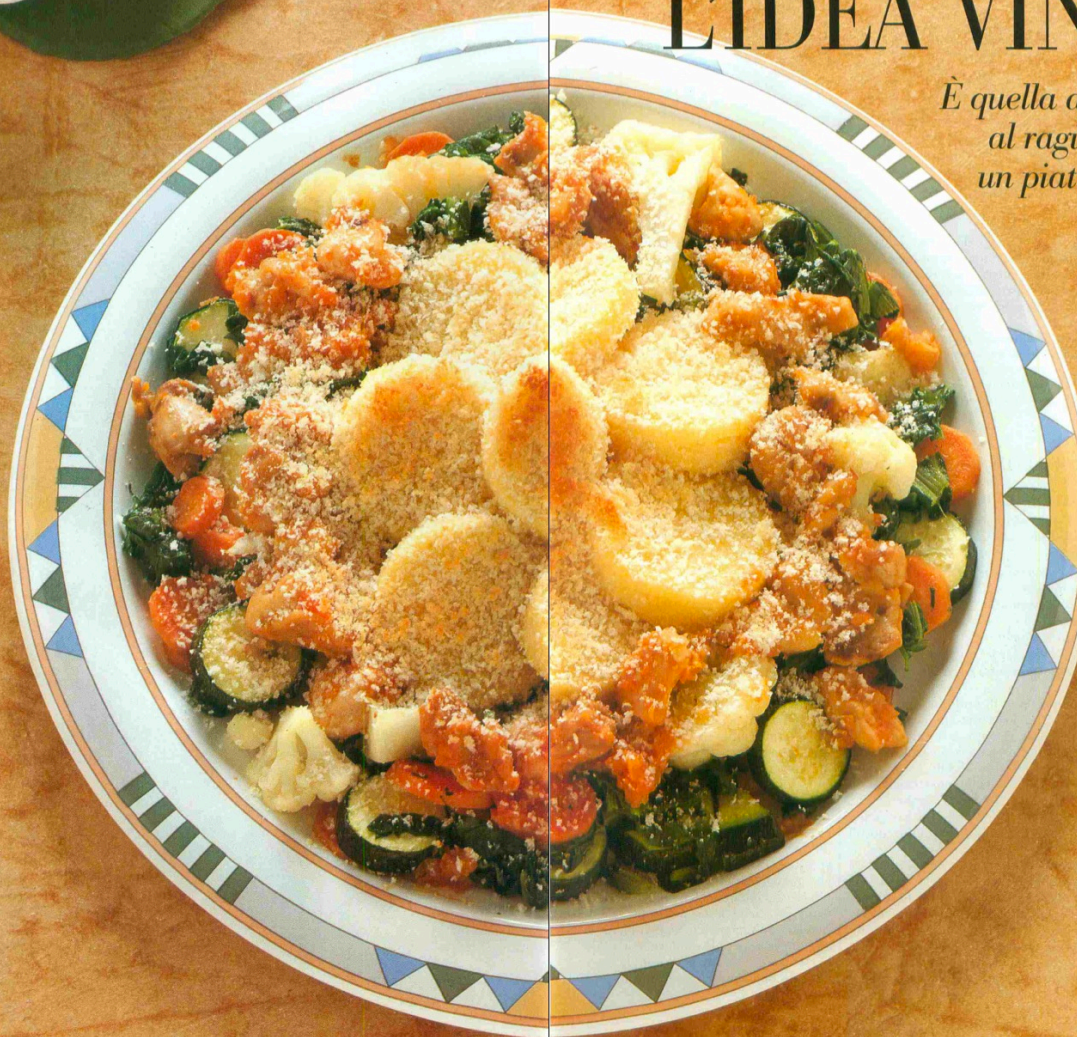
È quella di abbinare la polenta al ragù di coniglio per farne un piatto goloso da 900 kcal

PIATTO "CALDO" IPOCALORICO

L'alimentazione umana è legata da sempre al mutare delle stagioni. Anche se l'urbanizzazione moderna ha progressivamente allontanato dal mondo rurale e dai suoi ritmi, tuttavia la psiche umana è "naturalmente" sensibile alle variazioni stagionali e le conseguenti modificazioni alimentari ne sono una tipica manifestazione. Il detto: "ogni frutto per la sua stagione" risulta, dunque, ancora di attualità. Nel rispetto della "naturalità" di questi cambiamenti, la proposta gastronomica elaborata per ottobre costituisce la soluzione dietetica ideale. Si tratta di un piatto caldo a base di gnocchi di polenta, conditi con un ragù di coniglio che, globalmente, non fornisce più di 900 calorie (compreso il consumo di un panino abbinabile, per esempio, a un antipasto di verdure crude). Le ricette a base di gnocchi o di polenta risultano molto sostanziose e ricche in particolare di grassi. L'analisi nutrizionale di questo piatto, invece, è confortante: limitato apporto calorico, ben distribuito tra i nutrienti principali, con un'elevata presenza di fibra vegetale e vitamine derivate dalle verdure. Il tipo di cottura poi non compromette la digeribilità del piatto che, sempre in contrasto con i pregiudizi comuni, risulta leggero e assimilabile.
Una nota particolare merita l'impiego della carne di coniglio nella preparazione del ragù, che è una valida alternativa alle carni rosse bovine, poiché apporta proteine pregiate e un contenuto quasi nullo di sodio e di colesterolo. G.M.

Tutto il piatto in cifre

Calorie (900 Kcal)	36%
Proteine	45%
Lipidi	33%
Glucidi	37%
Ferro	67%
Vitamina A	240%
Vitamina PP	50%

(100 % = quantità da assumere al giorno, per un uomo di 30 anni)

GNOCCHI DI MAIS CON RAGÙ DI CONIGLIO

Ingredienti: dose per 1 persona
polenta pronta g 180 - erbette g 100 - polpa di coniglio g 100 - zucchina g 100 - carota g 80 - cimette di cavolfiore g 70 - trito (sedano, carota e cipolla) in tutto g 30 - parmigiano grattugiato g 5 - prezzemolo - concentrato di pomodoro - pancarré - brodo vegetale - olio d'oliva - sale - pepe in grani.
Tempo occorrente: circa 50'.

Mettete a freddo, in una casseruola, il trito insieme con la polpa di coniglio a bocconcini, un mestolo di brodo, una puntina di concentrato di pomodoro. Fate stufare lentamente, a fuoco moderato e pentola coperta, fino a quando l'intingolo si sarà ridotto della metà, quindi insaporite con un pizzico di sale e uno di prezzemolo tritato. Intanto lessate, separatamente, le erbette, la carota, la zucchina e il cavolfiore. Tagliate tutte le verdure a tocchetti regolari e saltatele brevemente in 2 cucchiaiate d'olio caldo; salate e insaporite con pepe fresco. Ritagliate dalla polenta 9 piccoli dischi di cm 4,5 di diametro, dello spessore di 1 cm. Disponete in un piatto le verdure rosolate e sopra i dischi di polenta conditi con il sugo; cospargete il tutto con mezza fetta di pancarré tritata e mescolata con il parmigiano. Passate in forno, al grill, per 1-2', quindi servite. W.P.

ANTIPASTI

TERRINA DI FARAONA
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 12 persone
una faraona - broccoletti già mondati g 450 - foglie di verza sottili (cioè prelevate dall'interno) g 400 più 4 grosse foglie esterne - 2 carote g 250 - fegatini di pollo g 160 - burro g 150 - Cognac g 70 - 2 bustine di granulato di gelatina - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora più il raffreddamento.

Sbollentate le 4 grosse foglie di verza; raffreddatele sotto l'acqua corrente, sgocciolatele, stendetele su un canovaccio, quindi rivestite con esse una terrina rettangolare di 1 l di capacità, facendole anche debordare. Spolpate la faraona mantenendo interi i due filetti del petto. Mettete in una casseruola tutta la polpa della faraona, il petto, il burro, il Cognac, sale, pepe e i fegatini che precedentemente avrete tenuto per qualche minuto in acqua fredda per farli depurare. Portate su fuoco moderatissimo, incoperchiate e fate cuocere il tutto per circa 25' poi togliete il petto e proseguite la cottura del resto ancora per 20'. Intanto lessate separatamente le restanti foglie di verza, le carote e i broccoletti. Preparate con g 300 d'acqua e le bustine di granulato la gelatina, seguendo le istruzioni sulla confezione. Frullate i broccoletti lessati (tranne 4 cimette), quindi mescolate il ricavato a metà gelatina tiepida. Frullate quindi le verze lessate e mescolatele con la gelatina rimasta; tenete da parte i due composti fino a quando raffreddandosi incominceranno a tirare (cioè ad addensarsi). Nel frattempo sgocciolate dal fondo di cottura e tagliate in piccoli pezzetti le cosce della faraona e i fegatini; riducete il petto a listerelle. Riempite ora la terrina già rivestita, con la gelatina di broccoletti e quella di verza, mettendole a strati inframmezzati con la carne di faraona, i fegatini, le cimette tenute da parte e le carote, sistemandole alle due estremità. Coprite ribaltando all'interno la parte debordante delle foglie di rivestimento, quindi passate la terrina in frigorifero per 6 ore.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:
Latisana rosato
Castel Grifone
Castellabate rosato

PANCAKE CON MOUSSE DI POLLO
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone
Per i pancake: *preparato per pancake g 250 - latte g 250 - un uovo - olio d'oliva - sale.*
Per la mousse e la salsa: *yogurt g 300 - petto di pollo g 150 - panna da montare g 100 - besciamella g 75 - trito aromatico (cipolla, sedano verde, prezzemolo) - verdure per il brodo (sedano, carota, cipolla, alloro) - olio d'oliva - sale - pepe bianco.*

Tempo occorrente: circa 50'.

Lessate il petto di pollo in abbondante acqua salata, aromatizzata dalle verdure per il brodo. Intanto, in una ciotola, amalgamate il preparato per pancake con l'uovo, un pizzico di sale e una cucchiaiata e mezza d'olio, poi stemperate il tutto con il latte freddo versandolo a filo. Riscaldate la padellina per le crespelle, ungendola con pochissimo olio, quindi versatevi l'ottava parte del composto; otterrete una specie di focaccetta bassa e morbida (pancake). Cuocetela 2' per parte, quindi sformatela su un piatto e ripetete l'operazione per ottenere 8 pancake. Preparate la mousse, frullando il pollo lessato e amalgamandolo delicatamente con la besciamella, sale, pepe e la panna montata. Preparate 8 piatti da porzione mettendo al centro di ciascuno un grosso ciuffo di mousse che accompagnerete con un pancake tagliato a spicchi, condendo il tutto con un pizzicone di trito aromatico e lo yogurt condito con 2 cucchiaiate d'olio, sale e pepe.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Isonzo bianco
Epomeo bianco
Feudo dei Fiori

CANNOLI DI PANBRIOCHE CON PROSCIUTTO SAPORITO
(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 12 cannoli
Per il panbrioche: *farina bianca g 250 - olio d'oliva g 20 - lievito di birra g 12 - un tuorlo più un uovo - zucchero - sale.*
Per farcire: *prosciutto cotto g 200 - mascarpone g 150 - 4 filetti d'acciuga sott'olio - capperi sotto sale - salsa Worcester.*

Tempo occorrente: circa 40' più la lievitazione della pasta.

In una ciotola, stemperate il lievito con g 120 d'acqua tiepida leggermente salata. Unite quindi un tuorlo, l'olio e la farina. Amalgamate per ottenere una pastella omogenea che porrete a lievitare per un'ora in luogo tiepido. Rompete quindi la lievitazione impastando di nuovo tutto con l'aggiunta di una cucchiaiata di zucchero e ponete di nuovo a lievitare per 30', infine stendete la pasta a mm 3 di spessore, tagliatela in 12 strisce uguali che avvolgerete intorno ad altrettanti coni per cannoli. Pennellateli d'uovo battuto, cospargeteli con un pizzico di sale, sistemateli su una placca coperta da un foglio di carta speciale e infornateli a 200° per 15' circa. Intanto preparate la farcia tritando finemente il prosciutto insieme

con i filetti d'acciuga, un cucchiaino di capperi risciacquati dal sale, amalgamando il tutto con il mascarpone e una generosa spruzzata di Worcester. Sfornate i cannoli, fateli raffreddare, quindi farciteli con il composto di prosciutto.

La signora Olga dice che: sono cannoli molto sostanziosi, adatti più per una cena in piedi che come antipasto. Si possono preparare con un certo anticipo, farcendoli al momento. Per riempirli più facilmente, usate una tasca di tela munita di bocchetta rotonda spizzata.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:
Custozza Pinot rosato
Gioia del Colle rosato
Faustus rosato

FETTE DORATE
(ricetta senza foto)

Ingredienti: dose per 4 persone
8 fette di pancarré - panna liquida g 100 - emmental grattugiato g 80 - burro g 20 - 2 uova - noce moscata - sale.
Tempo occorrente: circa 30'.

Battete le uova, salatele, quindi aggiungete la panna, il formaggio e una grattatina di noce moscata. Sistemate le fette di pane su una placca ben imburrata, irroratele con il composto d'uovo e lasciatele riposare per un paio di minuti prima di passarle nel forno già a 200° per 20'. Trasferitele allora in un piatto e servitele subito: questa preparazione, semplice ma gustosa, viene dall'Inghilterra dove è conosciuta come "Welsh rabbit".

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:
Cravello rosato
Gran Caruso Ravello rosato
Etna rosato

SARDE MARINATE
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone
18 sarde, circa g 700 - cipolla g 150 - uvetta secca g 30 - farina - limone - coriandolo - prezzemolo - aceto - olio - sale - pepe nero in grani.
Tempo occorrente: circa 50' più la marinatura.

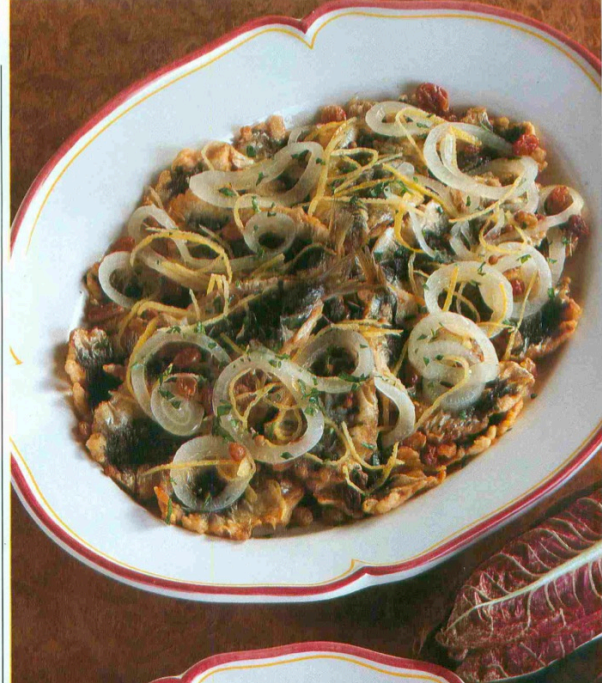
Eviscerate le sarde, staccando loro la testa, quindi spinatele aprendole a libro. Lavatele, asciugatele, salatele poi infarinatele e friggetele in abbondante olio caldo. Man mano che saranno pronte, toglietele dall'olio senza sgocciolarle eccessivamente e tenetele da parte. Avviate la marinata: mondate la cipolla, tagliatela ad anelli e ponetela a stufare per 4', a fuoco moderato, in un mestolino d'aceto e uno d'acqua, insieme con l'uvetta non ammollata, un pizzico di coriandolo, sale, pepe e la scorza di un limone (solo la parte gialla) accuratamente lavata e tagliata a filetti. Mettete le sarde in un piatto largo e piuttosto profondo sistemandole in un solo strato. Irroratele con la marinata e con un filo d'olio, cospargetele con un pizzico di prezzemolo tritato quindi lasciatele insaporire almeno 6 ore prima di servirle, ma sarebbe ancora meglio prepararle con un giorno d'anticipo.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Durello dei Berici
Fiorano bianco
Falanghina del Sannio

FILETTINI DI MERLUZZO ALLA TREVISANA
(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
filetti di merluzzo fresco g 300 - 2 cespi di trevisana g 200 - pancetta tesa a fettine g 120 - cipolla g 120 - sedano verde g 120 - prezzemolo - olio d'oliva - aceto di mele - sale - pepe nero in grani.
Tempo occorrente: circa 40'.

Sul tagliere, sistemate le fettine di pancetta una accanto all'altra leggermente accavallate in modo da formare un rettangolo. Sopra disponete i filetti di pesce, quindi arrotolate e fermate il rotolo con alcuni stecchini. Mettetelo in una pirofila senza alcun condimento(basterà la pancetta per mantenerlo morbido) e passatelo nel forno già riscaldato a 200° per 15' circa. Intanto riducete in dadolata fine il sedano e la cipolla e brasate il tutto, a fuoco moderato, in un filo d'olio per alcuni minuti, poi sfumate con una cucchiaiata di aceto di mele e insaporite con sale, pepe e un pizzico di prezzemolo tritato. Lavate accuratamente i cespi di trevisana, sgocciolateli, quindi divideteli in 4 parti ciascuno. Conditeli con un filo d'olio e una macinata di pepe, poi cuoceteli brevemente sulla griglia ben calda, girandoli da tutti i lati. Quando tutti gli ingredienti saranno pronti, componete il piatto: tagliate a piccoli tranci il rotolo di pesce e mettetelo al centro; completate con la trevisana e le verdure brasate.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Engelchite
Colli Piacentini Sauvignon
Corvo Colomba Platino

PRIMI PIATTI

ZUPPA DI CAVOLO NERO E FARRO

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

cavolo nero in foglie, già mondato, g 600 - patate g 300 - farro g 200 - cipolla g 150 - polpa di pomodoro a pezzi g 120 - brodo (anche di dado) l 2 - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 2 ore più l'ammollo del farro.

Mettete il farro in ammollo per 2 ore, quindi scolatelo, rinnovate l'acqua e lessatelo per un'ora. Sbucciate le patate e tagliatele in dadolata; riducete le foglie di cavolo a listerelle; tritate la cipolla. Mettete tutte le verdure preparate a rosolare con 4 cucchiaiate d'olio, quindi unite il farro prelessato. Aggiungete il brodo caldo e la polpa di pomodoro. Correggete di sale e di pepe, incoperchiate e lasciate cuocere la zuppa a fuoco moderato per 45' circa. Servitela calda, accompagnandola, se vi piace, con crostini di pane casereccio tostati al forno e con del parmigiano grattugiato a parte.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Chianti Colli Aretini
Marzemino
Rosso di Gallura

MINESTRA DI FAVE SECCHE E ORZO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

orzo perlato g 220 - fave secche g 200 - cipolla g 80 - aglio - prezzemolo - brodo (anche di dado) l 2 - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora e 20' più l'ammollo dei legumi.

Mettete le fave in ammollo in acqua fredda almeno per 4 ore e, separatamente, l'orzo almeno per un'ora. Tritate 2 spicchi d'aglio insieme con la cipolla e ponete il trito ad appassire in una casseruola con 4 cucchiaiate d'olio; unite quindi le fave ammollate, il brodo caldo e un pizzico di sale. Incoperchiate e fate cuocere coperto, a fuoco moderato, per 30' circa quindi unite l'orzo sgocciolato e proseguite la cottura ancora per 40'. Alla fine correggete di sale e insaporite con un pizzicone di prezzemolo tritato, una generosa macinata di pepe e un filo d'olio crudo. Servite la minestra fumante.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Aquileia Riesling Renano
Mentana bianco
Rapitalà

TAGLIATELLE DI FARINA INTEGRALE AL SUGO RUSTICO

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per le tagliatelle: *farina integrale g 150 farina bianca g 50 - 2 uova - sale.*

Per il sugo: *prosciutto crudo g 100 - cipolla g 100 - carota g 80 - burro g 35 - 4 carciofi - limone - prezzemolo - olio d'oliva - sale - pepe.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Avviate le tagliatelle: mescolate sulla spianatoia la farina integrale con quella bianca facendo la fontana. Al centro mettete le uova, un pizzico di sale e 2-3 cucchiaiate d'acqua fredda. Impastate prima con la forchetta quindi con le mani, lavorando la pasta vigorosamente fino a quando risulterà omogenea ed elastica. Allora avvolgetela in poca pellicola trasparente e ponetela al fresco a riposare. Passatela quindi nell'apposita macchinetta per la pasta, tirandola in sfoglie non troppo sottili che lascerete asciugare, ma non seccare. Intanto preparate il sugo: mondate i carciofi privandoli della parte più legnosa dei gambi e delle foglie esterne più fibrose. Spuntateli abbondantemente, tagliateli a metà, eliminate l'eventuale fieno interno, quindi riduceteli a spicchietti sottili che getterete in una ciotola colma d'acqua fredda acidulata dal succo di un limone. Tagliate il prosciutto a listerelle. Tritate la cipolla insieme con la carota mondata e ponete il trito ad appassire in 4 cucchiaiate d'olio. Unite quindi al soffritto gli spicchietti di carciofi, fateli rosolare brevemente poi aggiungete il prosciutto, un pizzico di sale e uno di pepe. Tenete da parte. Passate le sfoglie di pasta nell'apposita trafila e fate le tagliatelle. Lessatele in abbondante acqua salata, scolatele al dente, senza sgocciolarle eccessivamente, poi trasferitele nel tegame del sugo; portate tutto su fuoco vivissimo e, rigirando velocemente la pasta, fatela insaporire bene, condendola con il burro fresco e un pizzicone di prezzemolo tritato finemente.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Capalbio bianco
Martina Franca
Bianco di Dorgali

ORECCHIETTE AL RAGÙ DI CAVALLO

(foto a pag. 50, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

pasta fresca (orecchiette) g 750 - polpa di cavallo macinata g 500 - sedano, carota, cipolla, in tutto g 150 - concentrato di pomodoro g 100 - aglio - ricotta da grattugiare - brodo vegetale - olio - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Passate al tritatutto elettrico il sedano, la carota e la cipolla; ponete il ricavato ad appassire in 3 cucchiaiate d'olio insieme con 3 spicchi d'aglio non sbucciati, quindi aggiungete al soffritto la carne macinata e lasciatela rosolare bene prima di unire il concentrato di pomodoro e 3 mestoli di brodo vegetale caldo. Salate, pepate, incoperchiate e fate cuocere il sugo a fuoco moderato per 40' circa. Intanto portate a bollore abbondante acqua, salatela e lessatevi le orecchiette, scolandole al dente. Scartate dal sugo gli spicchi d'aglio, quindi condite la pasta e servitela immediatamente con una generosa grattugiata di ricotta; altra ricotta grattugiata servitela a parte.

La signora Olga dice che: la ricotta da usare in questa ricetta è quella salata che, fatta stagionare, acquista una consistenza tale da poter essere grattugiata; il sapore non è particolarmente piccante. Ne esiste però anche un tipo prodotto in Puglia, molto piccante, detto "schianta" o "ricotta forte".

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:
Poggialino rosato
Marino rosato
Ragalna rosato

MEZZELUNE RIPIENE

(foto a pag. 51, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone
Per la pasta: *farina g 300 - 3 uova - sale.*
Per il ripieno: *polpa di maiale g 300 - cipolla g 150 - zucchina g 150 - carota lessata g 100 - porro g 100 - aglio - parmigiano grattugiato - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe.*
Per il condimento: *polpa di pomodoro a pezzi g 200 - funghi champignon g 150 - aglio - prezzemolo - olio - sale - pepe.*
Tempo occorrente: circa un'ora e 30'.

Avviate la pasta lavorando energicamente sulla spianatoia la farina con le uova e un pizzichino di sale, fino ad ottenere un impasto omogeneo ma elastico. Ponetelo a riposare al fresco per 30'. Preparate intanto il ripieno: riducete la carne a bocconcini che cuocerete in casseruola insieme con la cipolla tritata e 3 cucchiaiate d'olio. Spruzzate con mezzo bicchiere di vino, salate, pepate e spegnete dopo circa 30' quindi passate al tritatutto elettrico la carne e il suo fondo di cottura che dovrà risultare molto ristretto, raccogliendo il ricavato in una ciotola. A parte, rosolate in 2 cucchiaiate d'olio le zucchine, il porro e la carota, il tutto ridotto a rondelle, insieme con uno spicchietto d'aglio. Passate queste verdure al tritatutto e amalgamatele con la carne tritata, condendo il tutto con una cucchiaiata di parmigiano grattugiato, sale e pepe. Con l'apposita macchinetta tirate la pasta in sfoglie sottili; ritagliatele in dischi di cm 8 di diametro; distribuite su questi il ripieno e chiudeteli piegandoli a metà in modo da formare le mezzelune. Lessatele al dente e conditele con i funghi a lamelle, rosolati a fuoco vivo in 3 cucchiaiate d'olio con uno spicchio d'aglio, la polpa di pomodoro, sale, pepe e prezzemolo tritato.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Prato di Canzio
Poggio alle Gazze
Don Alfonzo bianco

SPAETZLI DI GRANO SARACENO

(foto a pag. 50, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
Per gli spaetzli: *farina di grano saraceno g 120 - farina bianca g 120 - latte g 120 - 2 uova - sale.*
Per il condimento: *formaggio gruyère g 150 - prosciutto di Praga, a fette, g 100 - burro - sale - pepe.*
Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate gli spaetzli: in una ciotola mescolate le due farine con le uova e un pizzichino di sale, quindi stemperate il composto con il latte freddo versandolo a filo. Portate a bollore abbondante acqua salata; appoggiate sul bordo della pentola l'apposito attrezzino per fare gli spaetzli, nel quale passerete l'impasto facendolo cadere direttamente nell'acqua in ebollizione (in mancanza dell'attrezzino adatto, usate il passaverdura con il disco più grosso). Nell'acqua l'impasto si rapprende in gnocchetti molto piccoli, gli spaetzli, appunto. Lasciateli cuocere per 3-4' dopo che saranno venuti a galla, quindi toglieteli con il mestolo forato e passateli in una ciotola colma di acqua fredda. Poco prima di servirli, scolateli, metteteli a strati in un recipiente da forno che possa andare anche in tavola, abbondantemente imburrato, condendoli con le fette di prosciutto di Praga, il gruyère grattugiato e un pizzico di sale e di pepe. Passate nel forno già scaldato a 200° per 12' circa, cioè fino a quando si sarà formata una crosticina croccante.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:
Raboso rosato
Le Sincette rosato
Procida rosato

"FIORE" DI SEMOLINO CON GORGONZOLA

(foto a pag. 51, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
ricotta g 200 - semolino g 200 - spinaci lessati e strizzati g 200 - gorgonzola g 150 - burro g 35 più un poco per gli stampi - parmigiano grattugiato g 20 - foglie di lattuga - 2 tuorli - latte l 1 - sale.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Sbollentate 5-6 foglie di lattuga, scelte tra le più larghe e intere di un cespo. Raffreddatele sotto l'acqua corrente quindi stendetele ad asciugare su un canovaccio e, infine, foderate con esse 2 stampini per zuccotto (capacità l 0,4) ben imburrati, facendole anche debordare. Mescolate il gorgonzola con la ricotta, ottenendo un composto omogeneo. Tritate gli spinaci passandoli brevemente al tritatutto, per ottenere un trito non troppo fine. Portate a bollore il latte con g 35 di burro e un pizzichino di sale. Versatevi quindi il semolino a pioggia e, sempre mescolando, fatelo cuocere a fuoco moderato per10' circa; otterrete una polentina di media consistenza alla quale incorporerete, fuori dal fuoco, i tuorli e il parmigiano. Riempite gli stampini con il semolino caldo, mettendolo a strati alternati con gli spinaci e il composto di formaggio, fino ad esaurimento degli ingredienti; l'ultimo strato sarà di semolino. Livellate bene, coprite ogni stampo con la parte eccedente delle foglie di lattuga, ripiegandole verso l'interno, quindi immergete gli stampini in un bagnomaria caldo e passateli nel forno già a 180° per 20' circa. A cottura ultimata, sformate i due zuccotti su un piatto da portata e serviteli: noi li abbiamo presentati composti a fiore, cioè uno zuccotto al centro e il secondo, a spicchi, per formare la corolla. Completate con radicchio rosso.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Colli Tocai friulano
Predicato del Selvante
Colle Picchioni bianco

PESCI

MERLUZZO STUFATO AL FORNO CON OLIVE

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

filetti di merluzzo fresco g 500 - patate g 250 - pomodori g 200 - zucchina g 150 - olive nere g 70 - capperi sotto sale - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 40'.

Sbollentate i pomodori tuffandoli brevemente in acqua bollente, quindi spellateli, svuotateli dei semi e riduceteli in dadolata. Pelate le patate e spuntate la zucchina, quindi tagliate le verdure a rondelle molto sottili, usando la mandolina. Ungete d'olio una pirofila quindi sistematevi a strati le rondelle preparate, alternandole con i filetti di merluzzo a pezzi. Condite ogni strato con sale, pepe, un filo d'olio, una manciatina di capperi risciacquati dal sale, le olive non snocciolate e la dadolata di pomodoro. Irrorate con mezzo mestolino d'acqua bollente e un filo d'olio, quindi passate in forno già a 180° per 25' circa. Servite la preparazione calda, anche nella teglia di cottura.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Bianco del Rocolo
Ansonica del Giglio
Bianco d'Alcamo

CANOCCHIE E FASOLARI AL GRATIN AROMATICO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

16 fasolari - 12 canocchie - 6 fette di pancarré - trito aromatico (dragoncello, prezzemolo) - limone - arancia - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 50'.

Lavate accuratamente le canocchie, spuntandole leggermente, quindi incidetele con un taglio lungo il dorso. Sistematele in una larga teglia. Spazzolate energicamente i fasolari poi fateli aprire a fuoco vivo con la sola acqua dell'ultimo risciacquo. Appena pronti sgusciateli, eliminate l'eventuale sacchetto sabbioso, quindi tenete i molluschi fuori dalle valve; di queste conservatene metà. Passate il pancarré al tritatutto per ottenere un grattugiato piuttosto fine che mescolerete con un grosso pizzico di trito aromatico e con la scorzetta di mezza arancia e quella di un limone (solo la parte esterna), accuratamente lavata e tritata. Raccogliete il pane aromatico in una ciotola, conditelo con sale, pepe e un filo d'olio, quindi distribuitelo nelle valve tenute da parte e sulle canocchie, soprattutto nella incisione dorsale. Irrorate ancora con un filo d'olio quindi passate nel forno già a 200° per 12'. Intanto rimettete i molluschi nelle mezze valve con il pane e, trascorsi i 12', disponeteli sulla placca insieme con le canocchie, quindi passate tutto in forno, al grill, per far gratinare (basteranno 3-4'). Servite la preparazione anche senza smuoverla dalla teglia di cottura.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:

Aquileia Pinot bianco
Bianco Capena
Aragosta (Vermentino d'Alghero)

CERNIA E VERDURE AL CARTOCCIO

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

una cernia kg 1,300 - patate g 400 - funghi finferli g 300 - porri g 200 - farina bianca - maggiorana - olio d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Eviscerate la cernia aprendola con un taglio dalla cavità anale alle branchie. Squamatela, lavatela, asciugatela tamponandola con un doppio foglio di carta assorbente da cucina, quindi pepatela e salatela all'interno e all'esterno, infarinatela leggermente quindi mettetela in una pirofila con un filo d'olio e passatela in forno a 200° per 20'. Intanto sbucciate le patate e spuntate i porri; tagliate il tutto a pezzi e rondelle e fate rosolare a fuoco vivo in 2 cucchiaiate d'olio, aromatizzando con sale, pepe, maggiorana fresca, unendo dopo alcuni minuti anche i finferli. Non appena il pesce e le verdure saranno circa a metà cottura, trasferite tutto su un ampio foglio di carta speciale da cucina, aggiungete dell'altra maggiorana e chiudete con un secondo foglio. Passate il cartoccio nel forno già a 220° ancora per 20'. Portate in tavola il cartoccio parzialmente aperto, quindi servite.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Bianco di Franciacorta
Bianco dei Trulli
Bianco di Menfi

TROTA ROSA CON SPINACI ALLA NOCE MOSCATA

(foto a pag. 57, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 filetti di trota salmonata (rosa) g 750 - besciamella g 250 - spinaci lessati e strizzati g 200 - panna liquida g 50 - burro g 20 - verdure per il brodo vegetale (sedano, carota, cipolla, alloro, prezzemolo) - noce moscata - vino bianco - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate il brodo vegetale facendo bollire per circa 20' un litro d'acqua con le verdure, sale, alcuni grani di pepe e un

goccio di vino. Immergete quindi i filetti di pesce e spegnete, lasciandoli affogare (cioè cuocere col solo calore del brodo). Intanto frullate gli spinaci con la panna, quindi rosolateli in padella con il burro, aggiungendo infine la besciamella, sale, pepe e noce moscata grattugiata: dovrete ottenere un purè piuttosto cremoso. Versatelo al centro del piatto, sopra mettete i filetti di trota, completando con una generosa grattugiata di noce moscata. Servite subito la preparazione che non necessita di alcun contorno.

La signora Olga dice che: la trota salmonata deve la colorazione rosata della carne ai crostacei presenti nella sua alimentazione, di solito in forma di farine, perché si tratta quasi sempre di pesci d'allevamento. È considerata più pregiata delle altre della stessa famiglia. Si conserva fresca per 36 ore, ma è preferibile cuocerla subito.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Borgo Conventi bianco
Frascati di Frascati
Biancolella d'Ischia

FRITTATA SAPORITA AL SALMONE AFFUMICATO

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
8 uova - patate lessate g 250 - salmone affumicato g 80 - porro mondato g 75 - dragoncello - olio d'oliva - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa 30'.

Tagliate le patate a dadini che rosolerete in un filo d'olio caldo insieme con il porro affettato a rondelle. Condite con sale, pepe e un ciuffo di dragoncello tritato. Riducete in dadolata anche il salmone. Battete 4 uova in un piatto, salatele e pepatele, quindi versatele (tranne un mestolino) in una padella riscaldata con un filo d'olio. Non appena si sarà rappresa da un lato, girate la frittata e quando sarà non del tutto rappresa dall'altro cospargetela con la metà degli ingredienti preparati; bagnatela con il mestolino d'uovo tenuto da parte quindi passatela nel forno già a 220° per i pochi minuti necessari a completarne la cottura. Sformatela e fate una seconda frittata con gli ingredienti rimasti, procedendo allo stesso modo: la cottura iniziata sul fuoco e completata in forno conferirà alle frittate l'aspetto di "pizze". Servitele calde.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Breganze di Breganze
Torgiano bianco
Bianco di Sciacca

VERDURE

CUORI DI LATTUGA RIPIENI

(foto nella pag. accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

6 cespi di lattuga - barbabietola lessata g 350 - panna liquida g 200 - cetriolo g 100 - cipolla g 50 - coriandolo - trito aromatico (prezzemolo, erba cipollina) - aceto di mele - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Pelate il cetriolo, eliminate i semi e riducete la polpa a dadini che raccoglierete in un colapasta. Salate e lasciatela fare l'acqua. Tagliate a dadini piccolissimi anche la cipolla e la barbabietola. Avviate la salsina stemperando la panna con un cucchiaino di aceto e condendola con sale, pepe, un pizzicone di coriandolo pestato e un cucchiaino di trito aromatico. Raccogliete in una ciotola le verdure in dadolata. Conditele con parte della salsina preparata. Mondate i cespi scartando le foglie esterne: dovrete ottenere 6 bei cuori di lattuga. Sistemateli in un piatto da portata e riempiteli con le verdure condite; irrorateli con la salsina rimasta e completate con un pizzico di coriandolo pestato.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Valle d'Aosta bianco
Sauvignon di Monte S. Pietro
Tuscano bianco

CIPOLLETTE FARCITE AGLI SPINACI

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

cipolle g 600 - spinaci g 500 - prosciutto cotto di Praga g 200 - mandorle pelate g 50 - pinoli g 30 - burro g 30 - gherigli di noce g 20 - parmigiano grattugiato - aceto - olio d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 40'.

Sbucciate le cipolle quindi incidetele fino quasi al centro, con un taglio profondo, senza spaccarle a metà. Lessatele poi in abbondante acqua acidulata da una cucchiaiata d'aceto, fino a quando saranno morbide e facili da sfogliare. Allora scolatele e lasciatele raffreddare. Intanto mondate, lavate e lessate gli spinaci, strizzateli molto bene, tritateli e rosolateli in 2 cucchiaiate d'olio caldo, quindi raccoglieteli in una ciotola e unitevi il prosciutto e la frutta secca, il tutto grossolanamente tritato e un pizzico di sale. Dividete il composto in 12 polpettine uguali e avvolgete ognuna in una foglia di cipolla, scelta tra quelle esterne più larghe: otterrete 12 cipollette farcite. Sistematele in una pirofila imburrata, cospargetele con fiocchetti di burro e 2 cucchiaiate di parmigiano, poi passatele nel forno già a 250° per 15'. Servitele calde: oltre che da contorno possono fare da piatto di mezzo.

La signora Olga dice che: dopo aver preparato le cipollette vi avanzeranno dei cuori di cipolle che potrete frullare insieme con della besciamella molto allungata; otterrete una gustosa vellutata da presentare con crostini di pane fritti, o tostati al forno, e con abbondante parmigiano grattugiato servito a parte.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Trentino Riesling Renano
Pomino bianco
Ostuni bianco

PASTICCIO CON PATATE, PORRI E RAPE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

patate g 400 - mozzarella g 350 - rape g 300 - porri g 150 - burro g 50 - pancarré - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Lessate le patate con la buccia ponendole inizialmente in acqua fredda. Scolatele leggermente al dente e fatele raffreddare molto bene (sarebbe preferibile lessarle il giorno prima). Al momento di avviare il pasticcio, tagliate a fettine le rape e lessatele a metà cottura; pelate le patate e riducetele a rondelle. Imburrate una pirofila e sistematevi le rape e le patate a strati, alternandoli con i porri spuntati e affettati sottilmente, fettine di mozzarella, sale e pepe. Cospargete il pasticcio con una fetta di pancarré tritata e con fiocchetti di burro, quindi infornate a 250° per 20' circa.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Sylvaner della Valle Isarco
Sorrento bianco
Terre Bianche di Sardegna

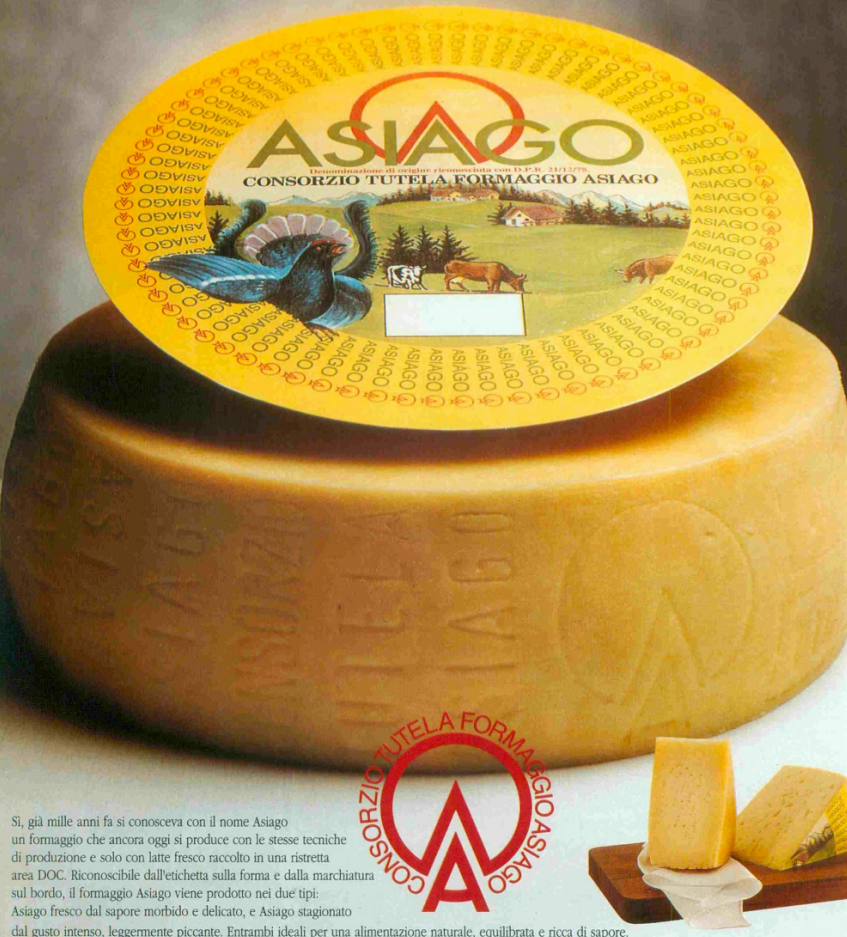
MACEDONIA DI VERDURE AL FORNO

(foto a pag. 61, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

carote g 200 - rape g 200 - sedano bianco g 200 - indivia belga g 200 - olive nere g 100 - schinus (bacche rosa) - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 40'.

Spuntate e raschiate le carote, sbucciate le rape, private il sedano della parte più fibrosa; lavate bene tutte le verdure e tagliatele a dadini che raccoglierete in una pirofila unta d'olio. Salate, aggiungete le olive e qualche bacca di schinus (si tratta di bacche rosa disidratate, provenienti dall'isola Mauritius, che hanno un aroma simile a quello del pepe senza essere piccanti) e un filo d'olio quindi passate nel forno già a 190° per 10' circa. Intanto lavate e sgocciolate la belga, tagliatela a dadini che unirete alle altre verdure in cottura già da 10'. La macedonia sarà pronta

dopo altri 20' di forno. Servitela calda, cosparsa con le foglioline di un mazzetto di prezzemolo, prima accuratamente mondate, lavate, sgocciolate e finemente tritate a mano (il tritatutto le strapperebbe trasformandole in una poltiglia).

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Terlano Sauvignon
San Severo bianco
Settesoli bianco

INSALATA COMPOSTA

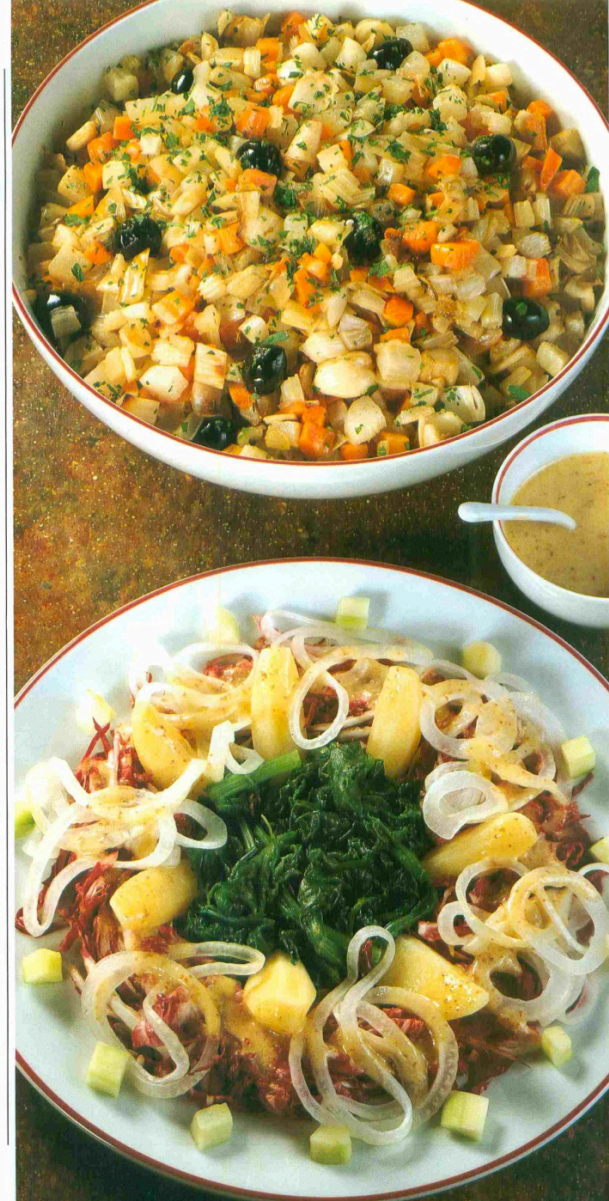
(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
patate g 500 - radicchio di Chioggia g 350 - spinaci freschi g 350 - cipolle g 300 - senape rustica - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - un cetriolo per la decorazione.

Tempo occorrente: circa 20' più l'ammollo delle cipolle.

Sbucciate le cipolle, tagliatele ad anelli sottili che lascerete in acqua fresca corrente per 20', quindi trasferiteli in una ciotola con abbondante acqua e aceto e lasciateli in ammollo (perderanno parte del loro sapore forte) per altri 30' circa. Intanto, con un coltellino affilato a lama leggermente ricurva, tornite le patate poi lessatele a tre quarti di cottura, ponendole in acqua già bollente, salata e acidulata da una cucchiaiata d'aceto. Mondate gli spinaci, sciacquateli in più acque quindi lessateli con la sola acqua dell'ultimo risciacquo. Scolateli bene ma senza strizzarli. Pulite il radicchio di Chioggia, lavatelo, sgocciolatelo e tagliatelo a listerelle sottili. Componete il piatto mettendo al centro gli spinaci, intorno, a corona, il radicchio, le patate e gli anelli di cipolla, il tutto mescolato con garbo. Volendo, cospargete con una dadolata di cetriolo e condite con una vinaigrette preparata frullando alla massima velocità, per mezzo minuto, g 80 di olio con g 30 di aceto, un cucchiaino di senape e un pizzico di sale. Aggiungete il condimento al momento di portare in tavola, ma mescolate l'insalata in presenza dei commensali: si accompagna con spezzatini o arrosti di manzo o di vitello, dal sapore non troppo spiccato.

La signora Olga dice che: è un'insalata facile e veloce se tutti gli ingredienti sono stati preparati in anticipo. Le cipolle possono rimanere in ammollo in acqua e aceto anche per un'ora. Se non volete tornire le patate ma tagliarle semplicemente a spicchietti, lessatene solo g 300, poiché non ci sarà alcuno scarto.

Nessun vino è consigliato per la presenza dell'aceto nella preparazione

VOL-AU-VENT ALLE VERDURE

Ingredienti: *dose per 8 persone*
patate g 500 - pasta sfoglia surgelata g 450 - carote g 400 - zucchine g 250 - erbette g 200 - cavolini di Bruxelles g 150 - parmigiano grattugiato g 100 - 3 tuorli - mandorle a scaglie - burro - olio d'oliva - sale.

Per la besciamella: *latte g 500 - farina bianca g 60 - burro g 60 - noce moscata - sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15.

1- Fate scongelare la pasta sfoglia, quindi tiratela in un quadrato di mm 3 di spessore. Al centro sistematevi un disco (ø cm 22). Tagliate prima tutto attorno ai bordi del disco e successivamente, seguendo la circonferenza, ma a distanza di cm 3, ritagliate un primo anello e quindi un secondo, che deve essere distante cm 3 dal precedente

2 - Poiché i due anelli alla fine avranno lo stesso diametro del disco di pasta, togliete a ciascuno un segmento, quindi ricomponeteli pennellandoli alle giunzioni con acqua ben fredda. Su placche unte di burro, e rivestite di carta speciale da cucina, sistemate il disco di pasta e gli anelli, mettendoli uno vicino all'altro. Infornate a 200° per 18 - 20'

3 - Sbollentate poi, separatamente, le erbette, i cavolini divisi a metà, le patate e le carote a rondelle. Rosolate in un cucchiaio d'olio le zucchine, a fettine. Salate le verdure. Preparate la besciamella, aggiungetevi i tuorli, g 20 di parmigiano e fate raffreddare

4 - Montate quindi il vol-au-vent, sovrapponendo al disco di base gli anelli dopo averli coperti di besciamella; spalmate di besciamella anche l'interno e l'esterno del vol-au-vent

5 - Ricoprite quindi abbondantemente l'esterno con scagliette di mandorle

6 - Riempite il vol-au-vent di verdure a strati, condendole con il restante parmigiano e con fiocchetti di burro. Infornate a 190° per 15', poi servite

PIATTI DI MEZZO

SPIEDINI FRITTI CON SALSA AGRODOLCE

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

24 fettine di polpa di spalla di maiale g 600 - 12 fettine di bacon g 120 - 12 cappelle di champignon - un peperone rosso e uno giallo - aglio - olio - sale - pepe.

Per la pastella e la salsa: *farina bianca g 250 - birra g 250 - zucchero semolato g 100 - burro g 30 - lievito di birra g 25 - trito aromatico (dragoncello, timo, origano) - aceto bianco - olio d'oliva - sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Sistemate le fettine di carne in un largo piatto; conditele con sale, pepe, uno spicchietto d'aglio tritato e un filo d'olio; lasciatele marinare al fresco per 20'. Intanto avviate la pastella: sciogliete il lievito con mezzo bicchiere di birra a temperatura ambiente (prelevandolo dal quantitativo indicato) e versatelo nella farina stemperandola. Unite alla pastella la restante birra, un pizzico di sale; accertatevi che non si siano formati dei grumi, aggiungete un generoso pizzico di trito aromatico e lasciatela riposare in luogo tiepido per circa 20'. Mondate i peperoni eliminando i piccioli, le membrane interne e i semi, quindi ricavate da ciascuno 12 triangolini (il resto tagliatelo in piccolissima dadolata che terrete da parte). Preparate gli spiedini infilzando in ciascuno un triangolo rosso, uno giallo quindi 2 fettine di carne arrotolate ad involtino, alternate con una fettina di bacon e una cappella di champignon. Tuffate rapidamente gli spiedini nella pastella, poi passateli a friggere nell'olio ben caldo, fino a quando risulteranno uniformemente dorati. Appena pronti, toglieteli e passateli a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina, tenendoli in caldo. Per preparare la salsa, riscaldate in una casseruolina il burro con lo zucchero fino a quando diventerà di un bel colore caramello dorato. Unite una cucchiaiata di trito aromatico, la brunoise di peperoni tenuta da parte e un bicchiere d'aceto. Riducete la fiamma al minimo e salate leggermente; spegnete dopo un paio di minuti. Servite gli spiedini caldi con la salsina agrodolce a parte: ogni commensale condirà la propria porzione a piacere.

La signora Olga dice che: è una preparazione adatta alla stagione autunnale; la salsina agrodolce può essere sostituita con una a base di senape rustica.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Alto Adige Traminer aromatico
Bianco della Signora
Traminer della Valle Peligna

STINCHETTI DI MAIALE IN FORNO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

2 stinchi di maiale, circa kg 1 - carote g 200 - zucchine g 200 - sedano g 150 - cipolle g 150 - farina bianca - brodo (anche di dado) - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Spuntate e raschiate le carote, lavatele, scolatele e riducetele in dadolata non troppo fine. Fate lo stesso con le zucchine, le cipolle e il sedano, dopo averlo privato dei filamenti fibrosi. Togliete agli stinchetti eventuali scarti e pellicine, infarinateli leggermente, salateli, pepateli e fateli colorire a fuoco vivo in 2 cucchiaiate d'olio caldo. Separatamente, in un velo d'olio caldo, rosolate anche la dadolata di verdure. Trasferitele quindi insieme con la carne e il suo fondo di cottura in una teglia; correggete di sale e di pepe quindi passate nel forno a 200° per 15'; bagnate successivamente la preparazione con un bicchiere di vino e un mestolo di brodo, proseguite la cottura, sempre a 200°, per altri 40' circa. Servite gli stinchetti caldi, accompagnandoli con un'insalata di stagione come, per esempio, quella "composta", proposta a pag. 61.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
San Colombano
Rosso di San Vittore
Lizzano rosso

ARROSTO DI NODINO DI VITELLO AL LATTE

(foto a pag. 67, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

nodino di vitello (un pezzo intero), circa kg 1,500 - cipolla g 300 - latte g 300 - pancetta tesa g 70 - aglio - alloro - peperoncino piccante - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Pulite bene il pezzo di carne, eliminando eventuli grassi e pellicine. Salate, cospargete con una generosa macinata di pepe, quindi ponete la carne a rosolare, a fuoco moderato, in 4 cucchiaiate d'olio insieme con la cipolla affettata a velo, con la pan-

cetta tagliata a listerelle, una foglia d'alloro, 6 spicchi d'aglio interi e non sbucciati e un peperoncino. Lasciate rosolare dolcemente il tutto per 15' poi bagnate con un mestolo d'acqua e con tutto il latte precedentemente portato all'ebollizione. Proseguite la cottura, a pentola coperta, a fuoco moderatissimo, per altri 45' bagnando di tanto in tanto la carne con il suo sugo. Servitela calda, accompagnata da un morbido purè o con patatine arrostite al forno.

La signora Olga dice che: i nodini sono un taglio di carne del vitello. Il pezzo appartiene al quarto posteriore dell'animale ed è conosciuto, nelle diverse regioni d'Italia, anche con i nomi di: rognonata, lombata, lombatine, braciole di lonza. Il pezzo intero, invece, si chiama comunemente carré.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Ruchè di Castagnole Monferrato
Piave Merlot
Milaro rosso

FESA DI TACCHINO AL BACON

(foto in questa pagina, in 1° piano)

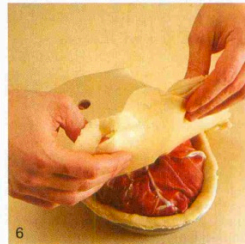
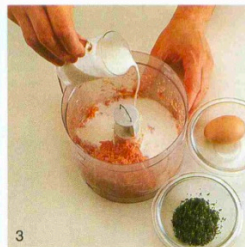
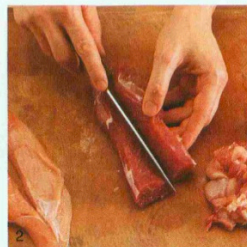
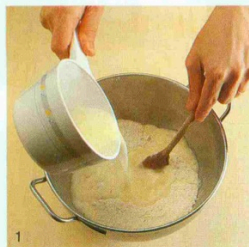
Ingredienti: dose per 10 persone
fesa di tacchino kg 1,200 - cipolline d'Ivrea g 700 - bacon a fettine g 250 - cardamomo - vino rosato - olio d'oliva - sale grosso e fino - pepe nero in grani.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Strofinate la carne con una manciata di sale grosso e con 5-6 bacche di cardamomo pestate grossolanamente. Cospargetela con una generosa macinata di pepe, quindi bardatela con le fettine di bacon in modo da avvolgerla completamente. Legate il tutto come un arrosto con dello spago bianco da cucina, quindi mettete il rotolo in una casseruola con 3 cucchiaiate d'olio caldo e rosolatelo a fuoco vivace, girandolo perché si colorisca uniformemente da tutti i lati. Unite le cipolline già mondate, correggete di sale usando quello fino, bagnate con il vino, riducete la fiamma, incoperchiate e cuocete a fuoco moderato per 45' circa. A cottura ultimata, slegate l'arrosto, affettatelo parzialmente, trasferitelo in un piatto da portata e servitelo caldo con tutto il suo saporito intingolo. Guarnite a piacere.

La signora Olga dice che: con la parola inglese "bacon" si indica la pancetta di maiale magra, affumicata e leggermente salata.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Rosso rubino di Viverone
Rosso di San Sepolcro
Corvo rosso

RICETTA FILMATA

PASTICCIO CALDO DI CARNE

Ingredienti: dose per 8 persone
Per la pasta: *farina bianca g 500 - burro g 150 - sale - burro per lo stampo.*
Per il ripieno: *filetto di maiale g 500 - polpa di coniglio g 350 - petto di pollo g 250 - panna liquida g 200 - prosciutto crudo a fettine g 80 - un uovo per pennellare - un albume - aglio - prezzemolo - sale - pepe.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15.

1- Per la pasta, sciogliete il burro e un pizzichino di sale in g 150 d'acqua. Versate questo composto nella farina, raccolta in un recipiente, quindi impastate velocemente prima con un cucchiaio di legno, poi con le mani. Fate riposare l'impasto in frigorifero per 30', avvolto in poca pellicola trasparente

2 - Tritate insieme gli scarti del filetto e tanto pollo e coniglio fino a ottenere g 250 di macinato.Tagliate invece in lunghe strisce il resto del filetto di maiale e il pollo. Riducete in dadolata il coniglio rimasto

3 - Al macinato unite uno spicchio d'aglio tritato insieme con un mazzetto di prezzemolo, sale, pepe, la panna e un albume. Amalgamate bene il tutto

4 - Tirate la pasta a mm 5 di spessore. Imburrate uno stampo ovale, foderatelo con della carta speciale da cucina, quindi rivestitelo con la pasta, tagliando via quella eccedente i bordi

5 - Pennellate la pasta con uovo battuto, quindi copritela con le fettine di prosciutto crudo facendole debordare. Riempite lo stampo con il composto, mettendolo a strati tra i quali sistemerete le strisce di carni miste. Coprite quindi con le fette di prosciutto eccedenti, ripiegandole all'interno

6 - Chiudete con un coperchio di pasta ricavato dai ritagli rimpastati. Preparate 3 fori (camini) nei quali infilerete dei tubicini di carta; decorate come da foto, pennellate d'uovo e infornate a 200° per 90'. Servite caldo

DOLCI

MOUSSE DI CIOCCOLATO E COCCO

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per la mousse al cioccolato: *panna montata g 200 - cioccolato fondente g 150 - rum scuro.*

Per la mousse al cocco: *panna montata g 200 - cocco fresco grattugiato g 150 - una lattina di latte di cocco.*

Per i biscottini al cocco e per completare: *rum bianco g 100 - albume g 50 - zucchero a velo g 50 - burro g 50 - farina bianca g 50 - cocco grattugiato g 50 - 8 savoiardi morbidi.*

Tempo occorrente: circa un'ora più il raffreddamento.

Per la mousse al cioccolato, fate fondere a bagnomaria il cioccolato insieme con il rum, quindi unite il composto freddo alla panna montata, amalgamando delicatamente. Tenete in frigorifero. Per preparare la mousse al cocco, invece, dovete mescolare il cocco grattugiato con 3 cucchiaiate di latte di cocco, quindi incorporare il tutto alla panna montata. Tenete in frigorifero. Preparate i biscottini, mescolando in una ciotola la farina con l'albume non montato, lo zucchero a velo, il cocco grattugiato e il burro fuso e freddo. Mettete una piccola cucchiaiata di impasto su una placca coperta da un foglio di carta speciale, allargandola in un disco sottilissimo. Preparate sulla placca altre cucchiaiate d'impasto, molto distanziate tra loro. Passate in forno a 200° per 4-5', cioè fino a quando i dischi risulteranno chiari al centro e scuri ai bordi. Sfornateli (saranno morbidi e duttili ma raffreddandosi si induriranno) e, modellandoli appoggiandoli su un bicchiere, date loro forma ricurva. Al momento di servire preparate 4 coppette mettendo sul fondo di ciascuna 2 savoiardi leggermente inzuppati di rum misto ad acqua, la quarta parte della mousse al cioccolato e una uguale quantità di quella al cocco. Completate con un paio di biscottini e servite.

"CAKE" CON CIOCCOLATO AMARO E PERE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

2 pere g 500 - cioccolato fondente amaro g 150 - farina bianca g 200 più alcune cucchiaiate - burro g 150 - zucchero a velo g 150 - 2 uova più 3 tuorli - sale - farina e burro per lo stampo.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30'.

Imburrate e infarinate uno stampo a cassetta di l 2 di capacità. Montate gli albumi delle 2 uova in neve ben soda con un pizzichino di sale. Tagliuzzate a scaglie il cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria. Sbucciate le pere, privatele del torsolo e riducetele a dadini che passerete in 3 cucchiaiate di farina. Con lo sbattitore elettrico montate il burro morbido con lo zucchero fino ad ottenere una massa cremosa e gonfia; unite uno alla volta i 5 tuorli (3 più 2 delle uova intere), quindi il cioccolato fuso, g 200 di farina setacciata, gli albumi a neve e infine le pere infarinate. Amalgamate delicatamente il tutto poi versatelo nello stampo a cassetta e passate nel forno già a 180° per circa un'ora: prima di sfornare provate la cottura con uno stecchino di legno infilzandolo nel centro del dolce; se uscirà asciutto, sfornate la "cassetta", sformatela su una gratella e lasciatela raffreddare bene prima di servirla.

La signora Olga dice che: questo dolce si manterrà fresco per diversi giorni se lo conserverete in frigorifero avvolto in un foglio di pellicola trasparente. È molto indicato per una prima colazione oppure per la merenda dei ragazzi.

ANELLO ALLO ZENZERO

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 12 persone

marmellata di albicocche g 400 - panna da montare g 200 - farina bianca g 180 - zucchero semolato g 150 - burro g 60 più un poco per lo stampo - zenzero fresco grattugiato g 40 - 4 uova - cacao amaro - mandorle sgusciate e pelate - sale.

Tempo occorrente: circa un'ora più il raffreddamento.

Con l'apposita mandolina, riducete in scaglie circa g 50 di mandorle. Imburrate abbondantemente uno stampo ad anello di cm 26 di diametro, quindi rivestitelo completamente con le scaglie di mandorle. Con lo sbattitore elettrico montate le uova con lo zucchero e un pizzichino di sale fino ad ottenere un composto gonfio e soffice. Unite allora delicatamente la farina setacciata, lo zenzero e g 60 di burro fuso e freddo. Versate l'impasto nello stampo, poi passatelo nel forno già a 190° per 40' circa: controllate la cottura del dolce infilzandovi uno stecchino di legno; se uscirà asciutto, sfornate l'anello, sformatelo su una gratella da pasticcere e lasciatelo raffreddare. Poco prima di servirlo, tagliatelo orizzontalmente in 3 dischi e pennellateli abbondantemente con la marmellata molto liquida (per renderla tale dovrete riscaldarla, frullarla quindi passarla attraverso un fine setaccio). Montate la panna fermissima; amalgamatela con 2 cucchiaiate di cacao poi raccoglietela in una tasca di tela per decorare munita di bocchetta spizzata, quindi fatela uscire formando un grosso ciuffo al centro dell'anello e altri più piccoli lungo il bordo. Completate con scaglie di mandorle e servite subito.

La signora Olga dice che: potete preparare l'anello allo zenzero anche il giorno precedente, ma farcitelo solamente al momento di servirlo.

ROYALE DI PANE E FRUTTA

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

pera g 250 - mela g 200 - uva bianca g 180 - zucchero semolato g 80 - burro g 60 più un poco per la pirofila - 3 uova - 4 fette di pane a cassetta - limone - zucchero a velo - vanillina Bertolini.

Tempo occorrente: circa 50'.

Imburrate abbondantemente una pirofila rotonda. Spalmate con g 60 di burro le fette di pane poi passatele a tostare per pochi minuti nel forno, già scaldato a 220°. Sbucciate la mela e la pera, private entrambe del torsolo, quindi affettatele sottilmente; sgranate l'uva, lavatela e asciugatela bene. Battete in una ciotola le uova con lo zucchero semolato e una bustina di vanillina, profumando il composto con la scorza di un limone (solamente la parte gialla) accuratamente lavata e finemente grattugiata. Spezzettate 3 fette di pane già tostate e mettetele nella pirofila per coprirne il fondo. Sopra disponete le fettine di mela, quelle di pera e i chicchi d'uva. Coprite con la fetta di pane rimasta, irrorate con la royale (cioè con il composto d'uovo battuto), quindi passate nel forno, già scaldato alla temperatura di 190°, e cuocete per 30 minuti circa. Servite il dolce tiepido con una spolveratina di zucchero a velo fatto scendere da un setaccino.

BAVARESI ALLE PERE

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

pere kg 1 - panna da montare g 400 - colla di pesce g 20 - zucchero semolato - cannella in polvere - noce moscata.

Per la salsa al croccante: *panna da montare g 200 - mandorle già sgusciate e pelate g 150 - zucchero semolato g 150 - nocciole sgusciate g 100 - vanillina Bertolini.*

Tempo occorrente: circa 50' più il raffreddamento.

Mettete a bagno la colla di pesce in acqua fredda. Sbucciate le pere, private del torsolo, quindi tagliatele a spicchietti che cuocerete con 3 cucchiaiate di zucchero e mezzo bicchiere d'acqua. Non appena la frutta sarà morbida, passatela al frullatore quindi riportatela su fuoco moderato per far asciugare il purè; aromatizzatelo con un pizzicone di cannella in polvere e abbondante noce moscata grattugiata, infine unite la colla di pesce ben strizzata e, sempre mescolando, accertatevi che si sciolga completamente. Fate raffreddare

il composto fino a quando incomincerà a "tirare" (cioè a rapprendersi), allora incorporatevi la panna montata fermissima, amalgamandola con delicatezza, con un movimento dal basso verso l'alto e viceversa. Distribuite la bavarese tra 6 stampini individuali e tenetela in frigorifero per almeno 6 ore. Poco prima di servire, preparate la salsa al croccante: tostate in forno le nocciole e le mandorle. Riscaldate lo zucchero con 3 cucchiaiate d'acqua fino a farlo diventare un caramello dorato al quale aggiungerete la frutta tostata. Versate il croccante su un piano di marmo leggermente unto d'olio, cospargetelo con una bustina di vanillina e fatelo raffreddare smuovendolo con una spatola, in modo che frutta e zucchero si induriscano formando uno strato uniforme. Quando il croccante sarà pronto, passatene circa la metà al tritatutto per ottenere una granella piuttosto fine che aggiungerete alla panna non montata e fredda. Sformate le bavaresi su un piatto da portata, cosparso di un velo di salsa, e servitele immediatamente. Volendo, accompagnate con il resto del croccante a pezzetti.

TORTA DI CRESPELLE E MELE

2 tempi

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 12 persone

Per le crespelle: *latte g 250 - farina bianca g 120 - burro g 20 - 2 uova - sale.*

Per la pasta brisée: *farina g 300 - burro g 150 - zucchero semolato g 70 - sale.*

Per la crema pasticcera: *latte g 500 - zucchero semolato g 150 - farina g 50 - 4 tuorli - rum scuro - vanillina Bertolini.*

Per completare: *mele g 550 - burro g 15 - 6 amaretti - zucchero a velo.*

Tempo occorrente: circa 2 ore.

Preparate le crespelle (anche il giorno prima): nella padellina sciogliete il burro senza farlo friggere. In una ciotola mescolate le uova con la farina e un pizzichino di sale. Stemperate l'impasto con il latte freddo, versandolo a filo, quindi aggiungete il burro fuso. Riscaldate la padellina già unta e versatevi un mestolino di composto facendolo allargare sul fondo. Non appena si sarà rappreso, girate la crespella per completarne la cottura, quindi sformatela su un piatto e ripetete l'operazione fino ad esaurimento della pastella. Sulla spianatoia, impastate rapidamente la farina con il burro morbido, lo zucchero, un pizzichino di sale e g 75 d'acqua fredda. Avvolgete la pasta in poca pellicola trasparente e ponetela in frigo per 30'. Per la crema pasticcera, mescolate i tuorli con la farina e lo zucchero. Stemperate il composto con il latte caldo, portatelo su fuoco moderato e fatelo bollire per 5-6'; infine aromatizzate la crema con una bustina di vanillina e con 3 cucchiaiate di rum. Sbucciate le mele, tagliatele a fettine sottili e rosolatele nel burro. Preparate infine il pasticcio: tirate la pasta brisée a mm 4 di spessore e rivestite con essa uno stampo a cerniera mobile di cm 26 di diametro, lasciandola debordare. Sul fondo allargate un velo di crema, quindi proseguite a strati, con mele, crespelle e crema. Cospargete l'ultimo strato con gli amaretti sbriciolati e, infine, ribaltate verso l'interno la parte eccedente della pasta brisée, smerlandone il bordo. Passate il pasticcio in forno, già scaldato a 200°, per 40' circa. Servitelo tiepido, con una spolveratina di zucchero a velo.

dal Portogallo

LUSITANIA DRINK

Dalla città portoghese di Oporto, situata alla foce del fiume Douro, prende nome il famoso vino liquoroso, che si produce nella regione dell'alto Douro, appunto. Di Porto ne esistono molti tipi: quello impiegato nel cocktail che vi proponiamo, cioè il Porto Ruby, è un vino tagliato, giovane, di colore rosso intenso. Se ne versano g 30 in un bicchiere, aggiungendo poi g 15 di brandy, cubetti di ghiaccio e tanta acqua tonica quanta sarà necessaria per colmarlo. Si guarnisce con una "rosellina" preparata con della scorzetta di lime, tagliata a spirale, e con alcune bacche freschissime.

Quando si serve: è un long-drink dissetante, moderatamente alcolico. Si gusta in tutte le stagioni, preferibilmente nella tarda mattinata o, come aperitivo, nel pomeriggio avanzato.

Come si serve: in un bicchiere fantasia, piuttosto capiente, come quello fotografato qui accanto, in Cristallo di Boemia, distribuito da Borla Rappresentanze.

Foto di Aldo Agnelli

DOLCI CALDI ALLA FRUTTA

strudel, pudding, charlotte, clafoutis

a cura di Manuela Lazzara e Walter Pedrazzi; foto di GianRusconi

Gli ingredienti

STRUDEL
frutta fresca g 750
frutta secca g 110
farina bianca g 150
burro g 50
un uovo,
pancarré, cannella, sale

PUDDING
frutta secca mista g 300
mollica grattugiata g 150
farina bianca g 125
burro g 125
latte g 100
2 uova
rum, lievito in polvere, sale

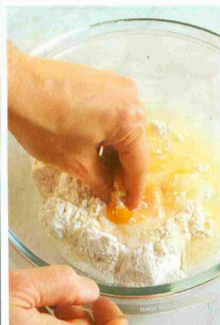
CHARLOTTE
8/10 fette di pancarré
frutta fresca mista g 750
burro g 120
zucchero semolato g 70
confettura

CLAFOUTIS
frutta fresca mista g 300
latte g 250
zucchero semolato g 125
farina bianca g 60
burro g 30
4 uova
vaniglia, sale

Almeno quattro diversi aspetti accomunano i dolci di questa puntata: tutti hanno come ingrediente caratterizzante la frutta, fresca o secca, o anche le due insieme; tutti vanno serviti caldi o tiepidi, al cucchiaio; tutti hanno solide tradizioni regionali. Ognuno si prepara, però, secondo modalità tutte sue, particolari.
Il più complesso è lo **strudel**: per la sua perfetta riuscita, la pasta che forma l'involucro deve infatti essere lavorata fino a risultare molto elastica per potere poi essere tirata in una sfoglia sottilissima. La pasta dello strudel è un po' anomala rispetto alle altre che si utilizzano in pasticceria: l'elasticità non è un requisito che in genere si richiede alle paste per dolci, ma per lo strudel è indispensabile perché deve essere stesa in una sfoglia tanto sottile da essere addirittura trasparente e al tempo stesso tanto resistente da poter ospitare al suo interno un ricco ripieno. C'è chi aggira l'ostacolo utilizzando la pasta sfoglia: il risultato, pur apprezzabile, non ha nulla a vedere con il vero strudel, la cui caratteristica è appunto quella di un involucro ultrasottile.
Per ottenere l'indispensabile elasticità si parte impastando gli ingredienti a temperatura ambiente; si lavorano a lungo e con molta energia, battendo, tirando e addirittura strapazzando la pasta. Infine, la si raccoglie in una palla che si pone a riposare al caldo. Riposando, perde l'elasticità e può essere stesa, ma mantiene la resistenza per contenere il ripieno.
Al momento dell'uso, la si appiattisce parzialmente con il matterello. Va quindi appoggiata su un tovagliolo infarinato e tirata con il dorso delle mani, allargandola un po' alla volta in tutte le direzioni con le nocche delle dita. Se la pasta è stata lavorata bene, il risultato è una sfoglia sottile e trasparente. Se qui e là si lacera un po' non importa, dato che il dolce viene arrotolato. Quando la sfoglia è stesa, vi si distribuisce sopra la farcia e, con l'aiuto di un tovagliolo, la si arrotola su se stessa. Il tovagliolo è utile anche per trasferire il dolce sulla placca .
Molto meno elaborati sono gli altri dolci qui considerati. Sulla falsariga del **pudding** di Natale inglese, (frutta secca tenuta insieme da farina e grasso, posta in uno stampo e lungamente cotta a bagnomaria) se ne possono preparare altri, più leggeri, con altri tipi di frutta.
Una **charlotte** è, invece, un dolce formato da un involucro, di pane, focaccia o biscotti, che contiene un ripieno di frutta e si cuoce in forno: si taglia il pane a fettine, lo si pennella di burro o lo si bagna, si riveste con esso uno stampo, quindi si riempie il resto con frutta ridotta a purè, si passa al forno e si serve, tiepido, a volte con una salsa. La charlotte più classica si prepara con pane e mele cotte.
Il più facile è il **clafoutis**, originario del Limousine (Francia): un impasto liquido di latte, uova, zucchero, farina e frutta fresca cotto al forno, in pirofila.

STRUDEL DI MELE E PERE

Preparate la pasta con gli ingredienti indicati e 3 cucchiai d'acqua., lasciatela riposare, quindi stendetela sottile. Tritate 3 fette di pancarré e ammollate g 50 di uvetta nel rum. Sbucciate e affettate g 500 di mele e g 250 di pere. Stendete la pasta, distribuitevi sopra il pangrattato, le mele, le pere, l'uvetta e g 60 di pinoli, g 100 di zucchero, vanillina e cannella. Arrotolate il dolce su se stesso, pennellatelo d'uovo e infornatelo a 180° per circa 40'.

STRUDEL

1 **Mescolare in una ciotola** gli ingredienti per la pasta: farina, uovo, burro fuso, 3 cucchiai d'acqua e un pizzico di sale, quindi lavorarli con le mani, ottenendo un impasto uniforme.

2 **Trasferire la pasta sulla spianatoia** e lavorarla a lungo e con energia, battendola e torcendola, finché sarà diventata così elastica da tirarla con le mani senza farla rompere. A questo punto, raccoglierla, dandole con i polpastrelli la forma di una piccola palla.

3 **Pennellare** la superficie della palla di pasta con burro fuso per evitare che si screpoli, quindi porla a riposare sotto un recipiente riscaldato. Riposando, la pasta perde elasticità mantenendo la resistenza.

5 **Cominciare a stendere la pasta** dopo averla appoggiata su una tovaglietta o su uno strofinaccio di bucato, prima premendola con i polpastrelli, quindi tirandola allo spessore minimo possibile con l'ausilio del matterello: questo renderà più facile il passaggio successivo: cioè la lavorazione a mano.

6 **Passare le mani sotto la sfoglia,** con il dorso rivolto verso l'alto e, curvandole leggermente, tirare la pasta con delicatezza, allargandola finché sarà quasi trasparente. Se è giustamente elastica, non dovrebbe stracciarsi, comunque qualche piccolo buco non pregiudica il risultato finale. Ricoprire la sfoglia con il ripieno, ripiegare su di esso i 2 lati più corti, poi arrotolare con l'aiuto dello strofinaccio.

7 **Stringere lo strofinaccio intorno al rotolo** così ottenuto e servirsene per trasferire lo stesso dalla tavola alla teglia da forno, operazione che sarebbe impossibile compiere senza un supporto, dato il peso del ripieno e la sottigliezza della pasta .

4 **Preparare in un contenitore** tutti gli ingredienti per il ripieno: le fette di pancarré passate al tritatutto elettrico, la frutta mondata e tagliata a tocchetti oppure a fettine, l'uvetta fatta rinvenire nel liquore, i pinoli e gli aromi prescritti dalla ricetta.

8 **Depositare il rotolo** sulla placca bene imburrata e leggermente infarinata, quindi curvarne le estremità, dando allo strudel la sua forma caratteristica a ferro di cavallo. Assicurarsi che sia ben chiuso perché il ripieno non esca in cottura, quindi pennellarlo con burro fuso o con uovo leggermente battuto affinché cuocendo diventi lucido.

PUDDING

1 - **Riunire gli ingredienti** previsti dalla ricetta in una ciotola, quindi mescolarli brevemente insieme.

2 - **Irrorarli con il latte,** mescolando, fino a ottenere un composto che non deve essere troppo molle.

3 - **Lavorarlo** per qualche minuto affinché tutti gli ingredienti si distribuiscano in modo uniforme.

4 - **Ritagliare nella carta oleata** un dischetto e rivestire con esso il fondo di uno stampo in vetro o ceramica.

5 - **Riempire lo stampo** preparato con l'impasto, battendolo un po' perché non restino dei vuoti.

6 - **Avvolgere lo stampo** con un foglio di carta oleata per proteggere il dolce durante la cottura.

7 - **Avvolgere** il tutto in uno strofinaccio pulito, quindi legarne ben strette le quattro cocche.

8 - **Introdurre** lo stampo in una casseruola, versarvi dell'acqua calda e cuocere, coperto, per alcune ore.

CON MELE E BACCHE

Imburrate uno stampo da charlotte (capacità circa l 1) e rivestitelo con 10/12 fette di pancarré. Mondate e affettate g 500 di mele e fatele saltare in padella con g 25 di burro e g 70 di zucchero. Unitevi g 100 di mirtilli e g 80 di lamponi. Riempite lo stampo con uno strato di frutta mista, uno di pane imburrato e un altro di frutta. Coprite con un coperchio di pane, pennellate con burro (totale g 120). Passate in forno a 200° per 35'. Servite con una salsa di confettura di albicocche sciolta a caldo.

CHARLOTTE

1 Appoggiare sei fette di pancarré sul fondo di uno stampo da charlotte e ritagliando con un coltellino affilato ricavarne altrettanti semicerchi.

2 Imburrato bene lo stampo, coprirne il fondo con due dei semicerchi e i fianchi con altre fette tagliate a rettangolo, come da foto.

3 Pennellare con abbondante burro fuso anche la superficie interna ricoperta con le fette di pane.

4 Riempire lo stampo fino a circa metà con la frutta prescelta (qui, mele e frutti di bosco), quindi coprire con un altro strato di pane imburrato.

5 Coprire lo strato di pane con la restante frutta fresca mista, livellandola con il dorso di un cucchiaio.

6 Completare la charlotte coprendo il tutto con le ultime due mezze fette di pane a semicerchio; imburrarle generosamente e infornare per circa 35'.

CLAFOUTIS

1 Snocciolare con cura le ciliege, facendo attenzione a non romperle e a non disperderne il sugo.

2 Rompere le uova in una ciotola, unirvi lo zucchero e montarle leggermente con una frusta.

3 Incorporare la farina, poi stemperare con il latte fino a ottenere un composto fluido e senza grumi.

4 Disporre le ciliege sopra il fondo di una pirofila larga e bassa, bene imburrata, in modo che vi si distribuiscano uniformemente.

5 Versare sulla frutta la pastella fluida preparata e farla scorrere sul fondo: il dolce è pronto per il forno.

ALLE CILIEGE

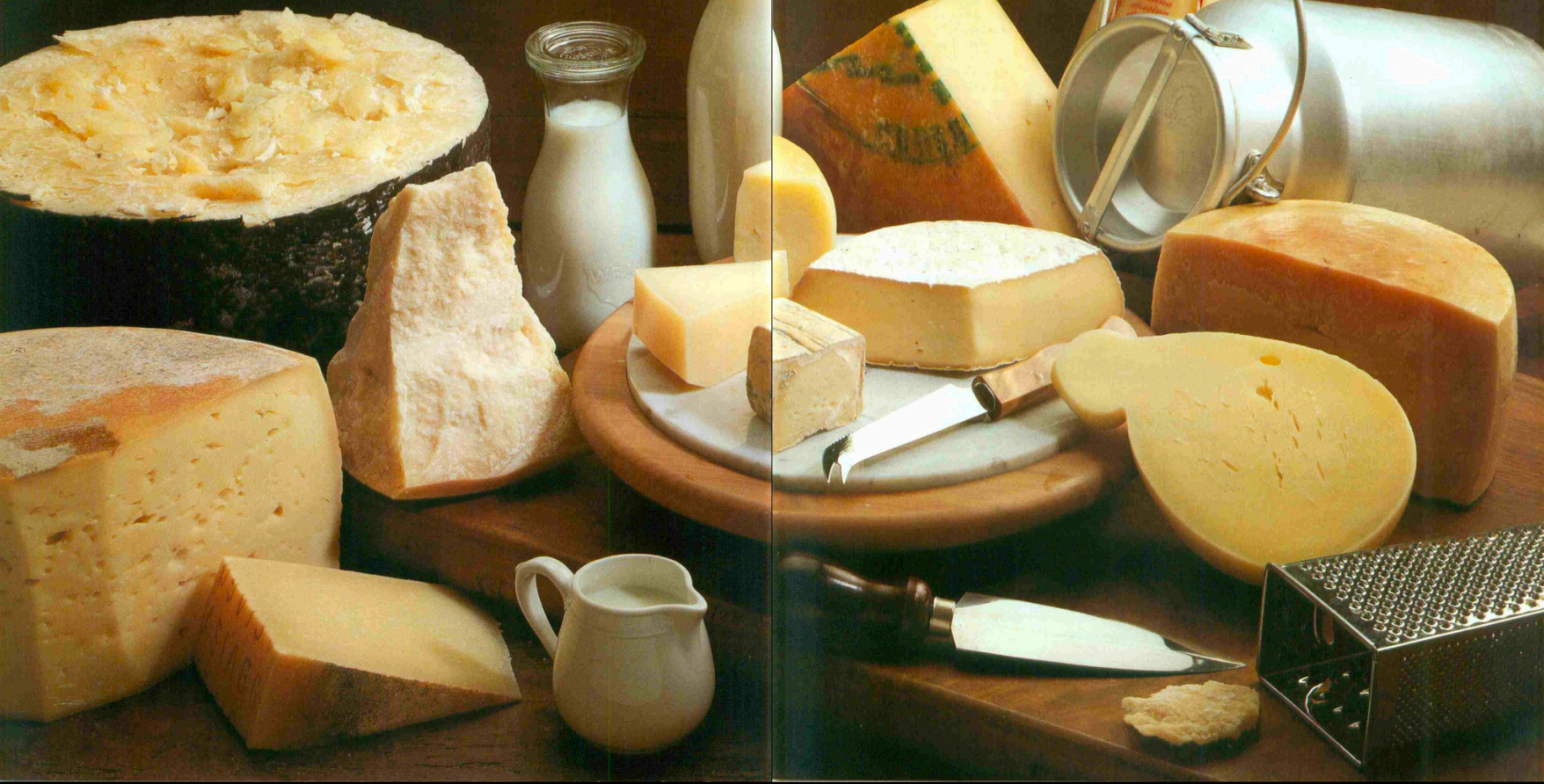
Snocciolate g 300 di ciliege nere, ben mature, e tenetele da parte; battete in una ciotola 4 uova intere con un pizzico di sale con g 125 di zucchero. Unite al composto g 60 di farina bianca setacciata, quindi diluite con g 250 di latte profumato con un po' di vaniglia. Imburrate una pirofila, disponetevi le ciliege e versate su di esse la pastella preparata. Cuocete nel forno a 190° per circa 20' finché in superficie farà una crosticina dorata. Servite cosparso di zucchero a velo.

A PELARE LE MANDORLE

1- Gettate le mandorle sgusciate, ma con la buccia scura, in abbondante acqua in ebollizione. Toglietele con il mestolo forato dopo 2- 3 minuti, trasferendole subito sopra un canovaccio da cucina pulitissimo, ma piuttosto ruvido. Attenzione a non lasciarle troppo a lungo nell'acqua: se si impregnano eccessivamente, infatti, diventano molli e inutilizzabili

2 - Chiudetele nel canovaccio e, facendo una leggera pressione con le mani, strofinate e smuovete quest'ultimo così che le mandorle, urtandosi e venendo a contatto tra loro, sguscino fuori dalla buccia scura con facilità

3 - All'apertura del canovaccio, troverete quasi tutte le mandorle pelate: alle poche scure rimaste toglierete la pelle schiacciandole tra pollice e indice. Le mandorle sono pronte, ma per averle più asciutte passatele in forno a 200° per 10' circa

RISCOPRIRE I FORMAGGI

È giunto il momento di recuperare il vero significato di questo alimento, tradizionale protagonista della cucina italiana, circondato, tuttavia, negli ultimi tempi, da qualche sospetto. Troppo nutriente, si è detto. Naturalmente dipende dall'uso che se ne fa e dalla quantità consumata. Un conto è mangiarne, fuori e dentro il pasto, quasi senza accorgersene, accumulando calorie, diverso è trattarlo da ingrediente principale e farne, come in queste ricette, portata di base del menu

CACIO GRIGLIATO
(foto sopra)

Ingredienti: dose per 4 persone

8 fette di caciocavallo, circa g 350 - erbette g 350 - porri g 120 - burro g 100 - prezzemolo - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 40'.

Mondate le erbette, sbollentatele per 2' in abbondante acqua salata, quindi raffreddatele, scolatele senza strizzarle, tagliuzzatele grossolanamente poi stufatele nel burro insieme con il porro tagliato a rondelle. Salate, pepate e spegnete dopo un paio di minuti. Passate le fette di formaggio sulla griglia bollente, quindi servitele ben calde sistemandole su un letto di erbette, cosparse con prezzemolo tritato. Saranno ancora più gustose accompagnate con dei crostini di pane tostati al forno.

PASTICCIO DI CRESPELLE
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per le crespelle: *latte g 250 - farina bianca g 125 - burro g 25 - 2 uova - noce moscata - sale.*

Per la besciamella: *latte l 0,5 - farina bianca g 30 - burro g 30 - sale.*

Per farcire e completare: *champignon g 200 - provolone dolce, a fettine, g 150 - prosciutto cotto, a fettine, g 100 - pecorino mezzano grattugiato g 100 - aglio - prezzemolo - olio d'oliva - sale - pepe - burro per la teglia.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Con gli ingredienti indicati preparate circa 12 crespelle di cm 16 di diametro. Avviate la besciamella: impastate la farina con il burro; stemperate questo roux con il latte caldo versandolo a filo, quindi portate la salsa su fuoco moderato e, sempre mescolando, fatela sobbollire per 5-6'. Spegnete e correggete di sale. Mondate quindi i funghi eliminando l'eventuale parte terrosa dei gambi; riduceteli poi a lamelle che farete trifolare in una cucchiaiata d'olio caldo insieme con uno spicchio d'aglio, sale, pepe e prezzemolo finemente tritato che aggiungerete a fine cottura. Imburrate abbondantemente una teglia rotonda, rivestitela con parte delle crespelle lasciandole anche debordare. Sistemate le altre a strati, condendo ognuno con funghi champignon, provolone, prosciutto, parte del pecorino, sale, pepe e quasi tutta la besciamella. Completate ribaltando all'interno la parte debordante delle crespelle, in modo da chiudere il pasticcio; cospargetelo abbondantemente con la besciamella e il pecorino rimasti, quindi passatelo in forno, già scaldato a 250°, e cuocetelo per 25' o fino a quando si formerà una crosticina croccante. Servitelo tiepido.

SPAETZLI GRATINATI AGLI SPINACI
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per gli spaetzli: *farina bianca g 350 - latte g 150 - 4 uova - noce moscata - sale.*

Per condire: *cavolfiore già lessato, a cimette, g 250 - provolone dolce g 170 - spinaci lessati e strizzati g 100 - pecorino stagionato, grattugiato g 80 - prosciutto crudo g 60 - burro g 60 più un poco per la teglia - sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate in una ciotola l'impasto per gli spaetzli, amalgamando insieme la farina con le uova, il latte, un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata. Passate quindi l'impasto nell'apposita macchinetta (o attraverso il passaverdure con il disco grosso), raccogliendo gli spaetzli che via via si vanno formando direttamente in una pentola colma di acqua salata in ebollizione. Scolateli non appena affioreranno alla superficie e passateli a rosolare in g 60 di burro spumeggiante, insieme con il prosciutto ridotto a dadini. Trasferiteli quindi in una teglia imburrata condendoli con le cimette di cavolfiore, gli spinaci grossolanamente tritati, il provolone a fettine, il pecorino e un pizzico di sale. Passate la preparazione nel forno, scaldato alla temperatura di 200°, e cuocetela per 25'. Servite gli spaetzli tiepidi, senza smuoverli dalla teglia di cottura: è un primo sostanzioso, adatto alla stagione fredda. Facendolo seguire da un piatto di frutta di stagione, oppure da un dolce, sarà un pranzo completo.

FONDUTA AI 4 FORMAGGI CON VERDURE

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 6 persone

fontina g 400 - latte g 350 - formaggella poco stagionata g 250 - robiola stagionata g 250 - grana padano grattugiato g 50 - farina bianca g 35 - vino bianco secco g 35 - 3 tuorli - sale - pepe bianco.

Per accompagnare: *verdure di stagione lessate (broccoletti, finocchi, zucchine, cavolfiore) - crostoni di pane.*

Tempo occorrente: circa 40'.

Tagliate a dadini la robiola, la formaggella e la fontina. Mettete tutta la dadolata in una casseruola insieme con la farina precedentemente stemperata con il vino. Aggiungete poi il latte freddo e portate su fuoco moderato fintanto che tutto il formaggio sarà completamente sciolto. Aggiungete allora il grana, i tuorli, un pizzico di sale e uno di pepe. Distribuite la fonduta in 6 ciotole individuali e servitela subito, ben calda, accompagnandola con le verdure lessate e con crostoni di pane casereccio tostati in forno.

CROCCHETTE DI FORMAGGIO E MANDORLE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

latte g 400 - Asiago fresco g 350 - mandorle a filetti g 350 - Asiago stagionato g 250 - burro g 180 - farina bianca g 80 più un poco per infarinare - 2 uova più 2 tuorli - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 2 ore.

Impastate g 80 di burro con g 80 di farina; stemperate questo roux con il latte caldo versandolo a filo; salate, pepate, quindi portate su fuoco moderato facendo sobbollire per 5-6' il composto, infine aggiungetevi i formaggi ridotti in dadolata e i due tuorli d'uovo. Togliete l'impasto dal fuoco e trasferitelo su un vassoio, allargandolo e livellandolo a cm 1 di spessore. Lasciatelo raffreddare in modo che si rapprenda diventando piuttosto consistente (sarà meglio prepararlo il giorno precedente), quindi tagliatelo a rombi regolari (crocchette) che passerete in poca farina, poi nelle uova intere battute e, infine, nei filetti di mandorle badando che se ne ricoprano perfettamente. Friggete le crocchette nel burro rimasto, riscaldato insieme con 2 cucchiaiate d'olio; toglietele con il mestolo forato quando saranno uniformemente dorate, passatele a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina tenendole in caldo fintanto che non saranno tutte pronte, quindi sistematele in un piatto da portata e servitele come antipasto. (Potrete prepararle anche con qualche ora d'anticipo, passandole brevemente nel forno caldissimo prima di servirle.

ZUPPA RUSTICA

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

brodo (anche di dado) l 1,8 - spinaci freschi g 350 - cipolla g 150 - fontina g 150 - pecorino fresco g 100 - grana padano g 60 - 12 fette di pane toscano - 8 foglie di verza - aglio - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Lavate le foglie di verza, sgocciolatele poi tagliatele a strisce piuttosto larghe che metterete a stufare per circa 20' in 4 cucchiaiate d'olio insieme con la cipolla tritata e gli spinaci, precedentemente mondati, lavati in più acque e grossolanamente tagliuzzati, bagnando il soffritto con un mestolo di brodo caldo. Intanto tostate nel forno caldo le fette di pane dopo averle abbondantemente strofinate d'aglio (ce ne vorranno circa 3 spicchi). In una casseruola capiente mettete il pane a strati condendolo con i formaggi grattugiati e con le verdure: l'ultimo strato sarà di pane e formaggi. Salate e pepate. Passate nel forno, già scaldato a 220°, per circa 15 minuti quindi sfornate e, senza muovere la preparazione dalla casseruola, irroratela con il restante brodo bollentissimo. Servite la zuppa fumante: è una libera interpretazione della "ribollita", zuppa classica toscana dal sapore robusto che prevede, fra l'altro, l'impiego del cavolo nero in foglie al posto della verza.

FOCACCIA RIPIENA
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone
pasta da pane g 600 - zucchine g 250 - Asiago fresco, a fettine, g 220 - erbette g 170 - porri g 120 - olio - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora e 40'.

Mondate le erbette, sbollentatele per 2', scolatele e lasciatele raffreddare. Rosolate le zucchine a rondelle in 4 cucchiaiate d'olio insieme con il porro tritato. Salate e pepate. Ungete una teglia rotonda di cm 24 di diametro, rivestitela con circa i due terzi della pasta da pane poi riempite con le erbette strizzate, due terzi delle zucchine e g 150 di formaggio a fettine. Chiudete con la pasta rimasta, tagliando via quella eventualmente eccedente. Guarnite con l'Asiago e le zucchine restanti. Lasciate lievitare la focaccia per 40' poi infornatela a 250° per 45'.

TORTA AI FINOCCHI
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone
Per la pasta brisée: *farina bianca g 400 - burro g 200 - sale.*
Per la farcia: *finocchi kg 1 - pecorino fresco g 120 - Asiago g 100 - uovo - scalogno - semi di finocchio - olio - sale - farina e burro per la spianatoia e lo stampo.*
Tempo occorrente: circa un'ora e 10'.

Fate la pasta brisée impastando rapidamente insieme gli ingredienti indicati con g 100 d'acqua fredda. Ponete la pasta a riposare al fresco per 30'. Intanto lessate i finocchi a spicchi poi rosolateli a fuoco vivo in 2 cucchiaiate d'olio insieme con uno scalogno tritato e un pizzico di sale. Sulla spianatoia infarinata tirate la pasta a mm 4 di spessore e, con circa i due terzi di essa, rivestite uno stampo di cm 24 di diametro, imburrato e infarinato. Riempitelo con i formaggi in dadolata e i finocchi. Chiudete con la pasta rimasta, sigillando i bordi con un cordoncino. Pennellate la torta con un uovo battuto, cospargetela con un pizzicone di semi di finocchio e infornatela a 200° per 50'.

SOUFFLÉ SAPORITI
(foto sopra)

Ingredienti: dose per 6 persone
latte g 250 - funghi champignon g 250 - erbette lessate e strizzate g 150 - zucchina g 100 - porro g 100 - pecorino romano grattugiato g 60 - fontina g 60 - grana padano grattugiato g 50 - farina g 35 - burro g 35 più un poco per gli stampini - 5 uova - olio d'oliva - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa 2 ore.

Mondate i funghi eliminando la parte terrosa dei gambi; lavateli, riduceteli a lamelle e rosolateli a fuoco vivo in una cucchiaiata d'olio; salate, pepate e tenete da parte. Saltate in 2 cucchiaiate d'olio caldo la zucchina a rondelle, unite quindi il porro affettato a velo e le erbette tagliuzzate. Dopo che il tutto si sarà insaporito, aggiungete i funghi, salate e pepate. Lasciate raffreddare. Impastate g 35 di burro con la farina; stemperate questo roux con il latte caldo quindi portate su fuoco moderato e, sempre mescolando, fate sobbollire per 5-6' poi incorporate al composto i formaggi grattugiati, sale, pepe e i tuorli delle uova (conservando gli albumi che monterete in neve ben soda con un pizzichino di sale). Lasciate raffreddare. Imburrate abbondantemente 6 stampini monodose per soufflé nei quali distribuirete la fontina a dadini e le verdure preparate. Incorporate alla salsa a base di formaggi gli albumi montati a neve, amalgamandoli con delicatezza, quindi versate il composto negli stampini riempiendoli per tre quarti. Passateli quindi nel forno, già scaldato alla temperatura di 200°, e cuoceteli per 35 minuti; sfornate e servite immediatamente.

Realizzazioni di Walter Pedrazzi
Ambientazione di Cristina Poretti
Testi delle ricette di M. Grazia Predolin
Fotografie di GianRusconi

Hanno collaborato:
Koivu, C.so Europa 12, MI, per la bottiglia, il bidone del latte e il tagliere con il marmo; La Porcellana Bianca, via Statuto 11, MI, per le pirofile e il bricchetto; L'Albero della Gomma, distr. C. Corradi, via Medici del Vascello 8, MI, per i piatti, le ciotole e i vassoi in legno

PARLIAMO DI...

ZUPPE

Nate come preparazioni popolari, negli ultimi anni soprattutto, sono ricomparse in tavola rivisitate e corrette, rese più importanti dalla presenza di ingredienti antichi come il miglio.
In questa stagione aiutano particolarmente a "fare atmosfera" e permettono di proporre molte varietà di verdure a chi di solito non le apprezza. Altro vantaggio: spesso sono economiche!

Calda e conciliante, la zuppa di legumi o di verdure è da sempre una portata che rassicura, quasi come un rituale, che compare puntualmente sulla tavola nel corso delle stagioni piovose e fredde.
Brodosa, fumante, rappresenta il trionfo dei cibi caldi che richiamano alla memoria nebbie e vetri appannati, mentre scompaiono i ricordi dei pranzi estivi all'ombra di un pergolato.
L'origine della zuppa è umile. Forse il momento del suo minor fasto fu nel corso del Medio Evo: all'epoca, un disco di pane fungeva talvolta da piatto che, una volta usato, veniva riservato alla servitù. Sporco di sughi, infatti, proprio come una stoviglia usata, era fatto bollire in acqua: alla fine della cottura la zuppa era pronta. Probabilmente l'origine di questa preparazione è più antica, considerata la semplicità dell'esecuzione, che consisteva nell'ammollare una fetta di pane nel brodo. La zuppa dovrebbe comprendere sempre il pane, ma, per semplificare, in queste pagine vengono chiamate così tutte le minestre brodose. La zuppa, per quanto fosse un piatto povero, nel tempo si è andata elaborando sino a comprendere sempre più numerosi ingredienti quali verdure, carni e, nel caso delle più raffinate, il pesce. Si trattava di un vero e proprio piatto unico divenuto sempre più completo. L'Europa ancora oggi ne è ricchissima: ci sono le zuppe di manzo dei Paesi dell'Est, la zuppa di montone irlandese e a quella famosissima, francese, fatta di cipolle, sicuramente la più conosciuta. Anche in Italia non mancano ricette famose, a cominciare dalla più tradizionale, vale a dire il *minestrone di verdura*, presente, con le sue tante varianti, in tutta la penisola. Alcune sono a base di carne: la stessa *cassoeula*, se servita brodosa, potrebbe essere considerata una gran zuppa a base di verza e maiale. Tra le ricette qui illustrate ne viene proposta una che, pur essendo a base di carne, risulta leggera. Si tratta di una zuppa insolita che utilizza il petto di pollo insieme con alcune verdure cui si aggiunge il miglio. Ma nella maggioranza dei casi sono soprattutto zuppe a base di vegetali, pur se spesso insaporite dalla pancetta o dal prosciutto crudo. In quelle qui proposte gli ingredienti sono fondamentalmente tre, ossia un cereale rappresentato dal pane, dalla pasta, dal riso, dall'orzo, dal miglio; uno o più ortaggi; legumi vari (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia).
Se un tempo le zuppe, per necessità, rappresentavano un piatto unico, adesso, sia pur con altre motivazioni, potrebbero essere riscoperte con la stessa funzione. In questo caso è sufficiente aumentare le dosi proposte, ma non di molto. Diversamente, la zuppa svolge, ormai da tempo, la funzione di primo piatto. La sua densa brodosità e la sua calda temperatura danno un senso di piacere immediato allo stomaco. Va servita piuttosto liquida se proposta all'inizio di un pranzo che preveda più portate, mentre deve essere più densa nei pasti frugali. Per finire, le zuppe forniscono anche un'ottima occasione di mangiare verdure, alimenti cioè indispensabili, ma molto spesso sottovalutati o poco graditi. La zuppa, invece, consente di cucinarne numerose varietà in una unica portata, associate a cereali e legumi.

Fabiano Guatteri

CON QUADRUCCI

Ingredienti: dose per 4 persone
patate g 200 - rape g 200 - sedano verde g 150 - quadrucci g 140 - cipolle g 100 - carote g 100 - brodo di pollo l 1,4 - prezzemolo - olio d'oliva - sale - pepe nero.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Mondate tutte le verdure, quindi tritate insieme la cipolla, le carote e tagliate tutte le altre a dadolini. Mettete a bollire il brodo. Scaldate in una pentola 4 cucchiaiate d'olio d'oliva, quindi fatevi appassire il trito di cipolle e carote. Unitevi la dadolata di verdure, mescolatela perché si insaporiscano tutte, quindi versate il brodo, nel frattempo giunto a ebollizione. Fate riprendere il bollore, abbassate la fiamma e continuate le cottura a fuoco moderato per circa 45'. Unite allora i quadrucci, date altri 4 minuti di cottura, quindi spegnete. Assaggiate la zuppa e, se necessario, correggetela di sale e di pepe. Preparate un trito finissimo con le foglioline di un mazzetto di prezzemolo, lavate e asciugate, completate con esso la zuppa e servite.

CON POLLO E MIGLIO

Ingredienti: dose per 4 persone
patate g 200 - carote g 150 - coste di bietola g 150 - miglio g 130 - porro g 100 - petto di pollo g 100 - cipolla g 80 - brodo di pollo l 1,4 - olio d'oliva - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Tritate finemente la cipolla e tagliate a dadolini il resto delle verdure. Mettete a bollire il brodo. Scaldate in una pentola 4 cucchiaiate d'olio e fatevi appassire la cipolla, quindi unite tutta la dadolata. Irrorate con il brodo bollente, fate riprendere il bollore e cuocete per circa 25'. Riducete a dadini il pollo e unitelo alla zuppa. Aggiungete anche il miglio e cuocete tutto a calore moderato per altri 25'. Aggiustate di sale e pepe poi servite.

AI LEGUMI MISTI E ORZO

Ingredienti: dose per 4 persone
orzo perlato g 120 - cipolla g 100 - prosciutto crudo g 70 - fagioli neri g 40 - borlotti g 40 - soia bianca g 40 - soia verde g 30 - lenticchie rosse g 30 - fagiolini dell'occhio g 30 - piselli secchi g 30 - brodo vegetale l 2 - aglio - olio - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora e 30', più 8 ore di ammollo.

Ammollate i legumi (8 ore per i fagioli, 2 ore per orzo e lenticchie, 6 ore per tutti gli altri). Tritate la cipolla con il prosciutto e fateli appassire in 3 cucchiaiate d'olio. Unite i legumi scolati, irrorate con il brodo caldo e cuocete per un'ora e 15' a calore moderato. Aggiungete l'orzo lessato a parte e cuocete per altri 10'. Completate con olio aromatizzato con aglio, sale e pepe.

RUSTICA ALLE VERDURE

Ingredienti: dose per 4 persone
cavolfiore g 250 - patate g 250 - porro g 200 - pancetta tesa g 80 - 4 fette di pane toscano - aglio - brodo di carne l 1,2 - olio d'oliva - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Mondate il cavolfiore e dividetelo a cimette eliminando le parti dure. Mettete a bollire il brodo. Sbucciate le patate, lavatele e riducetele in dadolata. Tagliate la parte bianca del porro a rondelle e a dadini la pancetta. Mettete in una pentola tre cucchiaiate d'olio d'oliva, scaldatele, fatevi appassire la pancetta e il porro. Unite allora le cimette di cavolfiore e le patate, irrorate con il brodo bollente, portate al bollore e cuocete a calore moderato per circa 50'. Poco prima di servire, salate, pepate e tostate in forno le 4 fette di pane toscano, quindi strofinatele con lo spicchio d'aglio. Mettete ogni fetta in un piatto fondo da porzione, versatevi sopra la zuppa ben calda e servitela.

CON LENTICCHIE ED ERBETTE

Ingredienti: dose per 4 persone

erbette g 350 - lenticchie g 150 - riso g 100 - polpa di pomodoro a pezzi g 100 - cipolla g 80 - carota g 50 - sedano g 40 - parmigiano g 30 - burro g 25 - brodo di carne l 1,5 - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 40', più 2 ore di ammollo per le lenticchie.

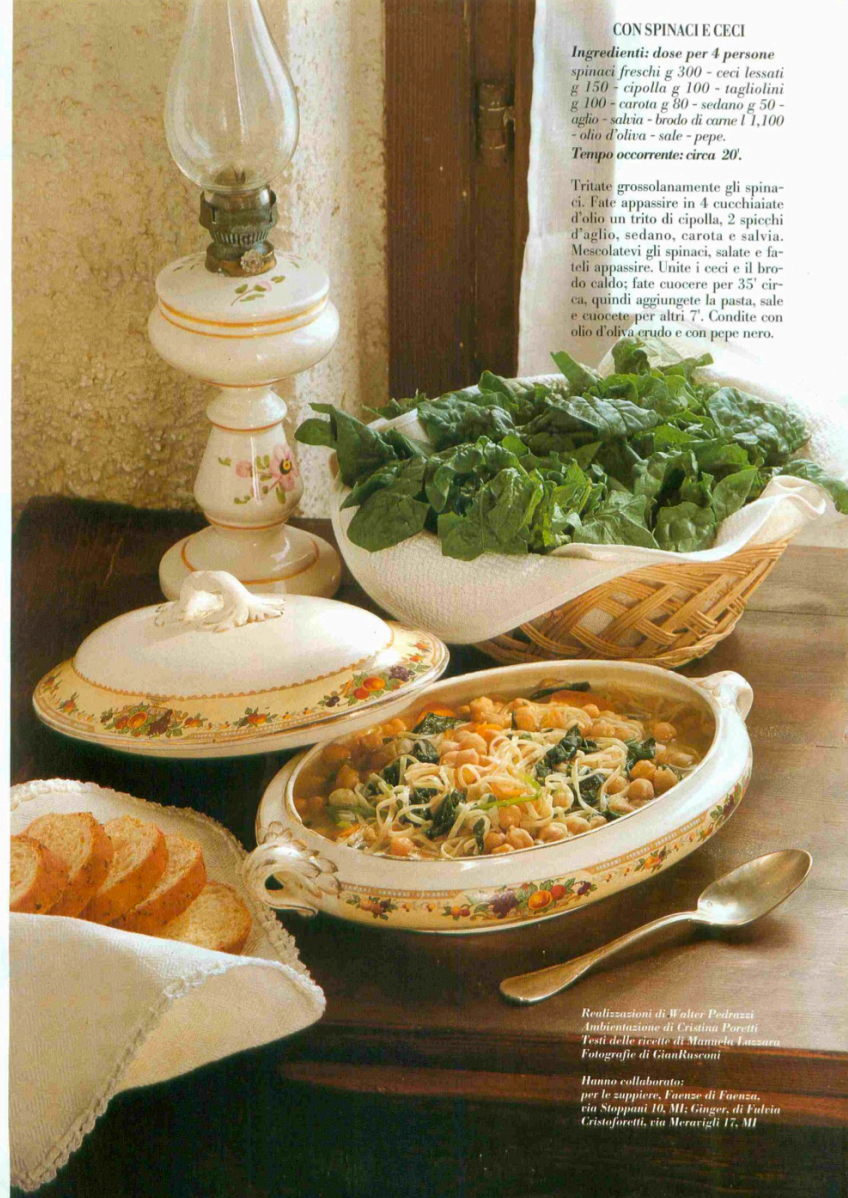
Mettete in ammollo le lenticchie. Mondate le erbette, eliminando eventuali foglie ingiallite, quindi lavatele bene, sgocciolatele e tagliatele grossolanamente. Preparate un trito con la cipolla, la carota e il sedano. Scaldate in una pentola 4 cucchiaiate d'olio e fatevi appassire il trito preparato. Unitevi le erbette, lasciatele appassire, quindi aggiungete le lenticchie ben sgocciolate e, infine, la polpa di pomodoro. Mescolate, irrorate con il brodo, cuocete per 15' quindi aggiungete il riso. Cuocete per altri 15', quindi completate con burro, parmigiano, sale, pepe poi servite.

CON SPINACI E CECI

Ingredienti: dose per 4 persone

spinaci freschi g 300 - ceci lessati g 150 - cipolla g 100 - tagliolini g 100 - carota g 80 - sedano g 50 - aglio - salvia - brodo di carne l 1,100 - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 20'.

Tritate grossolanamente gli spinaci. Fate appassire in 4 cucchiaiate d'olio un trito di cipolla, 2 spicchi d'aglio, sedano, carota e salvia. Mescolatevi gli spinaci, salate e fateli appassire. Unite i ceci e il brodo caldo; fate cuocere per 35' circa, quindi aggiungete la pasta, sale e cuocete per altri 7'. Condite con olio d'oliva crudo e con pepe nero.

Realizzazioni di Walter Pedrazzi
Ambientazione di Cristina Poretti
Testi delle ricette di Manuela Lazzara
Fotografie di GianRusconi

Hanno collaborato:
per le zuppiere, Faenze di Faenza, via Stoppani 10, MI; Ginger, di Fulvia Cristoforetti, via Meravigli 17, MI

NON È TUTTA FARINA DELLO STESSO SACCO

Semola di Grano duro +
Farina di Malto +
Farina di Glutine =

La semola di grano duro e la farina di glutine migliorano l'elasticità dell'impasto e la tenuta di cottura garantendo un gusto superiore.

Farina '00' di Grano tenero +
Farina di Malto +
Farina di Germe di Grano duro =

La farina di malto le fa dorate e croccanti.
La farina di germe di grano duro conferisce fragranza e sapore.

Farina '00' di Grano tenero +
Farina di Germe di Grano +
Amido di Frumento =

L'amido di frumento le mantiene soffici e leggere.
La farina di germe di grano esalta la fragranza ed il sapore.

Al **Molino di Vigevano** conosciamo molto bene le farine perchè le otteniamo tutti i giorni macinando tanti tipi di cereali.
Sappiamo quindi selezionarle in funzione delle loro qualità e caratteristiche come facciamo da anni per i maestri pastai e fornai.
Da questa profonda conoscenza sono nate tre miscele di farine, ognuna dedicata ad un piatto specifico.
Provatele al posto della solita farina e non le lascerete mai più!

LA SCELTA DELLE FARINE È UNA COSA SERIA

CLASSIS - Genova

CAGNINA, ROSSO DA DESSERT

Da non confondersi con il romagnolo Canina, è un vino da servire, in questa stagione, con pasticceria secca o caldarroste, ma anche, a primavera, con insalate di frutta e fragole

La Romagna ha due anime: una festaiola e vacanziera, che sa di salsedine e dolci fritti, di oli abbronzanti e piadine; l'altra, più assorta, che è costituita da terre arate e sagre di paese, da pianure sconfinate e alberi da frutta. La prima esiste solo qualche mese all'anno, la seconda, invece, c'è sempre. Qui si producono, tra l'altro, un olio d'oliva poco conosciuto, ma raffinatissimo, un salume unico (la salama da sugo ferrarese) e diverse varietà di vino. Il panorama vinicolo doc della Romagna non si limita solo al celebrato Sangiovese, al Trebbiano e all'Albana Docg, ma anche ad altri vini emergenti, che esistono da sempre, e che solo ora sono stati rivalutati. Tra questi la Cagnina, vino rosso dolce da dessert. Si ritiene che il vitigno, localmente chiamato Cagnina o Terrano come sinonimo di Refosco, sia giunto nel Ravennate in epoca bizantina. La circostanza coincide con l'attiva opera di edificazione dei monumenti costruiti con roccia calcarea. Questa, non presente nella zona, veniva importata dall'Istria e dalla Dalmazia. È quindi probabile che alcune barbatelle di Refosco, provenienti dall'Istria o dal Carso, giunsero in zona per venir coltivate soprattutto nel Forlivese e nel Cesenate con il nome, appunto, di Cagnina. Ma le prime notizie certe di questo vitigno risalgono a un'epoca più tarda. Si deve arrivare, infatti, sino al XIII secolo, come viene testimoniato dagli Annuali del Friuli. In essi si narra che il Comune di Udine faceva spesso omaggio di questo vino agli ospiti illustri. E nel territorio istriano il "tributo del vino" era considerato un messaggio di pace. Resta comunque indiscussa l'analogia del vino Cagnina con quello prodotto nel Carso o nell'Istria, pur con tutte le diversità dovute alle influenze dell'ambiente sul vitigno e ai differenti metodi di lavorazione adottati. Ma nella stessa zona di produzione, che comprende alcuni comuni delle province di Ravenna e Forlì, il vino può differire da produttore a produttore. Ciò accade, tra l'altro, perché il disciplinare stabilisce che si debba impiegare almeno l'85% di uve Refosco, mentre per il restante 15% sia possibile utilizzare i "vitigni tradizionali raccomandati o autorizzati nelle province di Ravenna e Forlì, presenti nei vigneti". Va segnalato che in Romagna viene vinificato un vino dal nome simile, ossia Canina, che però ha caratteristiche diverse. Un altro vino romagnolo diventato da poco Doc, ma bianco e secco, è il Pagadebit. Nome curioso, ma che la dice lunga sulla resistenza e la produttività dell'uva impiegata in quanto questa dà un raccolto garantito, in grado, cioè, di poter pagare tutti gli eventuali debiti contratti per la conduzione della vigna. Il riconoscimento della Cagnina riveste una particolare importanza, poiché si tratta di un vino "anomalo". Leggendo la letteratura dei vini da dessert, infatti, difficilmente vengono menzionati quelli rossi. Eppure sino al secolo scorso era rosso il vino che accompagnava la torta e in genere la pasticceria. Arrivò poi l'epoca dei bianchi che, anche grazie alla spumantizzazione, divennero vini di moda. Solo recentemente si è riaperta la porta ai rossi dimenticati, dei quali il vinificatore spesso produceva qualche bottiglia, soprattutto per sé e per pochi amici. Nelle carte dei vini dei ristoratori più attenti alcuni rossi da dessert cominciano ad apparire. È che non bisogna aver pregiudizi e talvolta accettare di provare un vino inconsueto, che permette di stabilire con maggiore esattezza e disinvoltura l'abbinamento giusto con il cibo che si intende servire. Tornando alle caratteristiche del-

IDENTIKIT DI UN VINO

Denominazione - Cagnina Doc.
Analisi organolettica - Colore rosso violaceo di buona intensità, con spuma più o meno intensa; profumo ricco di sfumature, di vino genuino: si coglie il profumo di piccoli frutti quali il lampone e la marasca. Il sapore è gradevolmente dolce, ma senza eccessi, fruttato, fresco, con un leggero gusto tannico.
Gradazione alcolica - complessiva minima 11 gradi.
Temperatura di servizio - 12° C.
Bicchiere - A calice bordolese.
Abbinamenti - Pasticceria secca, caldarroste, macedonie di fragole.
Reperibilità - Presso i negozi specializzati.
Prezzo orientativo - 5 000 lire.
Produzioni consigliate - Marabini, Treré, Paradiso, Ente Tutela.

la Cagnina, il disciplinare prevede che la resa dell'uva per ettaro sia di 130 q. Uva che deve assicurare al vino una gradazione alcolica complessiva minima di 10 gradi. A prima vista sembrerebbe forse eccessiva la resa uva-ettaro, ma considerate le caratteristiche di questo vino di pronta beva, da consumarsi nell'anno, i limiti sono accettabili. Bisogna inoltre considerare che i produttori spesso preferiscono lavorare con rese più basse dei massimi indicati. Le caratteristiche previste dal disciplinare stabiliscono che la Cagnina abbia colore rosso violaceo, odore vinoso, caratteristico, sapore dolce, di corpo, un po' tannico. Con che cosa servirlo? Soprattutto con la pasticceria secca. Quindi, non solo a fine pasto, ma così come il Vin Santo, anche a merenda: in un calice di Cagnina, per esempio, si possono intingere biscotti fragranti. Inoltre si può servire con altri dolci, a condizione che non siano al cucchiaio o cremosi. Infatti, pur essendo un vino amabile, conserva la caratteristica tannica del rosso, che non si abbina a qualunque prodotto della pasticceria. Un buon modo di gustarlo è dopo cena, versato in un bicchiere colmo di caldarroste sgusciate o in una coppa di macedonia di fragole. La temperatura di servizio è circa di 12° C, ma c'è chi lo stappa più fresco. E a proposito di stappatura, una volta privata del tappo la bottiglia va servita subito. In quale bicchiere? Va bene anche uno comune, leggermente svasato, o un calice bordolese per valorizzare la schiuma che movimenta la superficie del vino.

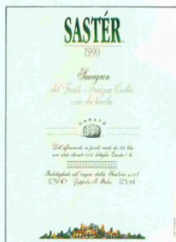
Fabiano Guatteri
(Fotografia di Oliviero Venturi)

BEVANDE DA TUTTO IL MONDO

Un bianco coltivato in villa, da abbinare, classicamente, al pesce e un forlivese di corpo, che ha un nome assai provocatorio; un rosso assolutamente brioso e un altro che matura per dodici mesi in botti di rovere. In questa puntata, non manca neppure l'australiano da servire con carni e formaggi e un distillato italiano che si discosta dalle solite grappe

a cura di Fabiano Guatteri

Uno spumante aperitivo

La Franciacorta è terra di grandi spumanti italiani. L'Azienda Agricola Faccoli, i cui proprietari sono viticoltori da più generazioni, produce tre spumanti secondo il metodo tradizionale Champenois. Tra questi il **brut**, vinificato con uve coltivate in collina. L'uvaggio comprende Pinot bianco (47 %), Chardonnay (45 %) e Pinot nero (8 %). Il vino ottenuto ha un colore giallo paglierino con riflessi verdognoli, profumo di crosta di pane, sapore secco, ampio, armonico, di giusta persistenza. Si serve in bicchieri a calice bordolese o in flûte, come aperitivo o per accompagnare piatti di pesce e in genere preparazioni leggere. La temperatura di servizio è di 8-10° C.

Sauvignon delle Grave

Il Sauvignon è uno dei vitigni importati che si è radicato meglio in alcune zone italiane. Tra queste ci sono Le Grave Friulane dove la Friulvini produce il Sauvignon Sastér. Si tratta di un **vino bianco** fermentato e maturato due mesi in barrique nuove. Ha un colore oro pallido brillante, profumo ampio, con sentori di peperone e frutta esotica; il sapore è secco, armonico, vellutato e persistente. Accompagna piatti di pesce e carni bianche; va servito a 10° C in calici a tulipano.

Sapore di meridione

L'Aglianico è forse il più antico vitigno italiano, caratterizzato dai grappoli formati da acini color blu. Il Terre Cerase, **vino rosato** del Casertano, viene prodotto con queste uve radicate sui tipici terreni rossi (terre cerase, ossia color ciliegia) del sud italiano. Il vino ottenuto, dal colore brillante, ha un profumo in cui si mescolano sentori di frutta matura, di lamponi e di fiori di campo. Il sapore è schietto, franco, dotato di personalità. È ottimo servito con timballi, piatti di verdura saporiti come le melanzane alla parmigiana, pesci conditi con salse oltre che carni bianche. Si serve alla temperatura di 10° C in bicchieri a calice.

Bianco di fattoria

La Toscana, tra i tanti celebrati rossi, produce alcuni pregevoli vini bianchi da vitigni sia autoctoni sia importati. Il **vino "Bianco** della Villa" (Bianco dell'Empolese doc) unisce al Trebbiano toscano percentuali più contenute di Pinot bianco e Grechetto. Il prodotto risulta fresco, profumato, dal gusto equilibrato, rotondo, e dal colore giallo paglierino scarico. Il vino è il risultato di una pigiatura soffice delle uve e di una fermentazione controllata a 15-18° C. Va bevuto come aperitivo, a 10° C, oppure si può abbinare a preparazioni di pesce più o meno sapide.

Una giovane doc romagnola

Il Pagadebit è un **vino bianco** prodotto nel circondario di Bertinoro (Forlì), a cui è stata riconosciuta la doc nel 1989. Prima del vino colpisce il nome. I contadini chiamavano così un vitigno che, grazie alla buccia spessa degli acini, resisteva alle intemperie. Il Pagadebit è sia secco sia amabile come quello della Fattoria Paradiso, di colore bianco paglierino con riflessi verdognoli, profumo con sentore di biancospino, sapore con cadenza amabile. Si serve con crostacei e frutti di mare, a 8-10° C in calici a tulipano.

Un vino che fa simpatia

Vi sono vini che esprimono austerità, altri che sembrano suggerire un senso gioioso. Sicuramente la Bonarda è un **vino rosso** che esprime simpatia. Quella dei Colli Piacentini Valtidone, leggermente vivace, sembra sottolineare la sua natura briosa. Di sapore secco, colore rubino, ha buon corpo e sapore pieno. Accompagna salami e salamelle, risotti con la salsiccia, tortelli di ricotta e spinaci, coniglio alla cacciatora, carni alla griglia, anguilla fritta, bolliti misti. Si serve a 18° C in calici bordolesi stappando la bottiglia al momento.

Un rosso di montagna

Il vitigno Pinot nero, oltre a essere vinificato in bianco nella produzione di numerosi spumanti classici, dà vita a un degnissimo **vino rosso**. Il Pinot Nero Riserva St. Daniele della Cantina Produttori Colterenzio viene prodotto nella regione vinicola altoatesina. Il vino matura per 12 mesi in botti di rovere. Il Pinot ottenuto ha colore rosso rubino con riflessi tendenti al viola. Ha profumo fruttato e gusto pieno. Si serve a 18° C in calice ampio e accompagna carne rossa arrosto o carne bianca al forno o cotta in intingolo, primi saporiti quali tagliatelle al ragù, lasagne al forno, ravioli di carne.

Dall'Australia, con sapore

Il Cabernet Sauvignon della Brown Brothers è un **vino rosso** australiano vinificato con uve Cabernet Sauvignon (90%) e Ruby Cabernet (10%). Dopo la macerazione viene travasato in botti di rovere. Il vino ottenuto, se bevuto giovane, accompagna carni bianche al forno o preparate in salsa. Invecchiato è ottimo con carni rosse brasate. Inoltre è un vino che si presta ad abbinamenti con formaggi stagionati. Si serve a 18° C, in ampi calici, stappando la bottiglia al momento se giovane, con anticipo se invecchiato.

Un distillato d'albicocca

L'Italia non è certo terra di whisky o di Cognac. Il distillato nazionale che è sempre stato prodotto è quello di vinacce, ossia la grappa. Ecco perché il piemontese Armougnan, della F.lli Marolo, **distillato di albicocche**, non poteva passare inosservato. La qualità del prodotto è notevole: secco, asciutto, pulito, di colore bianco trasparente, ha un intenso profumo di albicocca. La sua alcolicità non risulta aggressiva o pungente. Anzi! Al gusto è vellutato, armonico, piacevole. Si serve a temperatura ambiente in piccoli calici o spruzzato su sorbetti di frutta.

ASIAGO

Sull'altopiano di Asiago già dall'antichità si produceva un formaggio di latte di pecora. La pastorizia, infatti, era l'attività su cui si basava l'economia locale, e tale continuò a essere per diversi secoli. Il formaggio prodotto venne pertanto chiamato *pegorin*, e così continuò a chiamarsi sino al secolo scorso anche se già nel Seicento l'allevamento bovino aveva preso il posto di quello ovino. Era comunque fatto con il latte vaccino questo tipo di formaggio che cominciò a essere commercializzato non più solo sull'altopiano di Asiago, da cui gli viene anche il nome. La zona di produzione si estese successivamente a macchia d'olio nella fascia pedemontana, nella pianura e nelle malghe trentine. Attualmente copre tutta la provincia di Vicenza, alcune zone del Padovano e del Trevigiano, oltre che, superati i confini regionali, tutto il Trentino. Diffusione che indica in modo implicito i consensi che l'Asiago ha saputo incontrare. A conferma del suo elevato livello qualitativo, nel 1955 venne riconosciuto formaggio a denominazione tipica, e dal 1978 è divenuto doc. In quest'area la produzione di latte è particolarmente florida a tutto vantaggio dei numerosi caseifici. La caseificazione avviene, perciò, tutto l'anno impiegando latte vaccino di animali nutriti a foraggio fresco d'estate (ossia quando vengono portati all'alpeggio a pascolare) e secco d'inverno, quando tornano nelle stalle. Attualmente esistono due varietà di Asiago, ossia l'*allevo*, dal gusto più marcato e il *pressato*, più morbido e dolce. La differenza tra i due, se si volesse fare un paragone, è grosso modo la stessa che distingue in modo più evidente il tradizionale Gorgonzola naturale, dal tipico gusto piccante e talvolta pungente, da quello nato successivamente detto dolce, meno penetrante e più burroso. La produzione dell'Asiago pressato, infatti, è stata privilegiata per rispondere alle richieste del mercato che preferisce formaggi dal gusto delicato. È indubbio che i gusti stiano cambiando e che ai prodotti particolarmente ricchi di sapore molti preferiscano le varietà più fresche e meno impegnative. Da un punto di vista dietetico, però, la scelta del formaggio più "gentile" non sempre è fondata. Quello a lunga stagionatura è, infatti, ben più digeribile grazie all'azione degli enzimi dei fermenti lattici che ha avuto modo di svolgersi completamente. Nel caso dell'Asiago, inoltre, quello più stagionato e saporito ha una quantità di grasso minimo pari al 34 % che sale al 44 % in quello pressato. Alcuni "puristi" storcono il naso quando si parla di pressato, in quanto lo considerano un Asiago che ha perso, almeno in parte, la sua originalità. Ma la risposta dei produttori alle nuove esigenze è legittima: alla caseificazione dell'allevo, che è destinato soprattutto agli "affezionati", affiancano quella del pressato; quest'ultimo rappresenta, soprattutto in pianura, la grande maggioranza dell'intera produzione dell'Asiago. Inoltre si consideri che un formaggio come il pressato, che per quanto abbia un gusto in sintonia con quello di oggi fonda pur sempre le sue radici in una solida tradizione casearia, offre in ogni modo maggiori garanzie qualitative e di genuinità di un delicato quanto impersonale formaggio inventato dall'industria casearia unicamente per conquistarsi una fetta di mercato. A questo punto diventa utile prendere in considerazione, sia pur sommariamente, le caratteristiche dei due Asiago.

L'allevo è un formaggio semigrasso a pasta semicotta ottenuto da due mungiture di cui una scremata per affioramento o di una sola mungitura parzialmente scremata. La stagionatura va dai 6 ai 12 mesi e può protrarsi sino a 2 anni. Il nome *allevo* non è di fantasia, ma sta a significare che la stagionatura costituisce per questo formaggio un vero e proprio allevamento. Quando raggiunge i 6 mesi di invecchiamento è detto *mezzano*, è *vecchio* al superamento dell'anno, *stravecchio* quando si avvicina ai 2 anni. La forma, cilindrica, pesa dagli 8 ai 12 kg secondo la produzione e il periodo di stagionatura e ha crosta liscia e regolare. Quello mezzano ha pasta compatta, con occhiatura sparsa di piccola o media grandezza; ha colore leggermente paglierino e sapore dolce. L'Asiago invecchiato ha pasta granulosa con occhiatura come il precedente; il colore va dal paglierino tenue al paglierino intenso e ha gusto spiccato. Il lungo invecchiamento lo rende adatto alla grattugia.

L'Asiago pressato è un formaggio grasso a pasta semicotta ottenuto da due o da una sola mungitura. Ha un periodo di maturazione di 20-40 giorni. La forma è cilindrica e pesa dagli 11 ai 15 kg con variazioni in rapporto alle condizioni tecniche di produzione, dotata di crosta sottile ed elastica. La pasta morbida si presenta color bianco o leggermente paglierina, con occhiatura marcata e irregolare e sapore delicato. Viene utilizzato unicamente come formaggio da tavola. Va inoltre citato il *Vezzena*, formaggio al di fuori della tutela consortile. Prodotto generalmente in piccole malghe nel circondario di Asiago unicamente nel periodo estivo, quando cioè il bestiame è alimentato a foraggio fresco, ha caratteristiche molto simili all'allevo. Si presenta più grasso e cremoso e ha una sottile occhiatura. Caratteristiche, queste, che sono più evidenti verso il sesto mese di stagionatura, mentre quando è vecchio ha un gusto meno intenso. Il Consorzio per la tutela dell'Asiago ha istituito appositi marchi di origine e di qualità per l'identificazione del formaggio. Il marchio di qualità viene apposto unicamente alle forme perfette, maturate 6 mesi, dotate di pasta uniforme, crosta priva di difetti quali screpolature, occhiatura regolare, gusto dolce e sano. Al momento dell'acquisto il formaggio a pasta liscia deve risultare bianco latte o leggermente paglierino e non giallo o color nocciola.

Inoltre è bene osservare l'occhiatura: questa deve essere presente in quanto se la pasta fosse "chiusa" significherebbe che il prodotto è stato ottenuto con latte troppo acido. L'allevo, e con esso anche il Vezzena e il pressato vengono destinati a due differenti impieghi gastronomici. Entrambi sono ottimi formaggi da tavola, ma mentre quello fresco svolge soprattutto questo ruolo, l'altro entra anche in cucina. Infatti, grattugiato, non solo condisce tagliolini al burro, ravioli e risi, ma si mescola alle farce dei ravioli stessi, delle galline bollite e di alcune verdure quali le zucchine. Lo si può utilizzare affettato in saltimbocca e involtini di carne in genere, tagliato a dadi insaporisce strudel salati e torte a base di formaggio.

È da provare a scaglie sui carpacci di carne, sui piatti da gratinare, nelle insalate di funghi e nelle omelette. Potrà inoltre essere degustato con un pane bianco casereccio di frumento o di mais. Si abbina a verdure cotte in insalata, a miele di castagno, a senape leggermente diluita nell'olio. Se servito nel corso di un pranzo, o volendolo comunque degustare come portata a sé, occorrerà servirlo con un vino la cui struttura cambi con l'invecchiamento. Per cui sino a un anno di età potrà essere servito con un Bardolino o con un Casteller. Ma con il procedere della stagionatura occorrerà preferire vini più impegnativi quali il Teroldego Rotaliano.

Il pressato, invece, dal sapore che ricorda il latte, e dalla testura fondente, richiede abbinamenti freschi quali insalatine condite con moderazione, zucchine bollite o cotte al forno. Tagliato a cubetti, può diventare ingrediente di una variopinta insalata mista. È possibile, inoltre, farlo fondere in forno su fette di pane casareccio. Sceglicte, per servirlo, un vino delicato come il bianco Soave.

Fabiano Guatteri

(Foto di Franco Pizzochero)

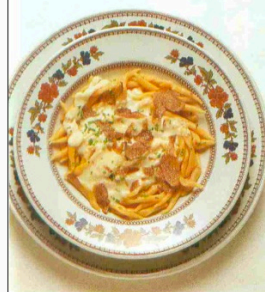
GUIDA ALL'ACQUISTO

Denominazione - Asiago doc.
Tipo - A pasta semicotta.
Forma - Cilindrica, a scalzo dritto o leggermente convesso del peso di 2-12 kg (allevo) o 1-15 kg (pressato).
Analisi organolettica - colore bianco latte o paglierino chiaro che, con l'invecchiamento diventa paglierino intenso. La pasta di buona elasticità, diventa granulosa e più dura con l'invecchiamento. Si rileva un'occhiatura marcata e irregolare nelle forme di Asiago pressato, mentre in quelle d'allevo è di piccola e media grandezza. Odore di latteria, di latte appena munto, delicato e gradevole, che diventa più penetrante nei formaggi stagionati. Sapore "dolce" ben equilibrato dalla salatura. Gusto delicato, ma dotato di personalità, che ricorda il latte; ha testura fondente. L'allevo e le forme più stagionate hanno gusto dolce e sapore che diventa più intenso con l'invecchiamento.
Maturazione - Da 20 a 40 giorni dalla fabbricazione l'Asiago pressato, da 6 mesi sino a due anni quello d'allevo.
Abbinamenti gastronomici - Verdure crude o cotte in insalata e involtini di carne; il formaggio stagionato si impiega per la preparazione di farce e, se grattugiato, con i primi piatti che lo richiedono (pasta al burro, risi mantecati) e, a scaglie, nei carpacci di carne.

RITA E MARCO COSTALLA

Giovani titolari del "Villa Pinus" di Ormea, al confine tra la Liguria e il Piemonte, sono entrambi figli d'arte e dimostrano, con la loro intraprendenza, di aver assimilato dai genitori il senso autentico della ristorazione di qualità, quella che ama sperimentare

a cura di Toni Sarcina

Sostengono di vivere in montagna, anche se Ormea, la località in provincia di Cuneo, dove si trova il loro ristorante (viale Piaggio, 33 - telefono 0174/392248), è, in realtà, a soli 600 m sul livello del mare. Rita e Marco Costalla, giovani proprietari di "Villa Pinus", comunque, considerano il loro paese un'autentica vetta, perché meta di villeggiature estive e invernali, con tanto di neve, proprio come serve a un ristorante.
Del resto, nel loro menu, che tiene rigorosamente conto di quello che offre la zona e la stagione, anche a maggio si mangia il capriolo, perché da queste parti, pure d'estate fa fresco.
La star di famiglia, nonostante la giovane età, è la biondissima Rita, figlia d'arte poiché porta un cognome assai noto tra i ristoratori, Beglia, lo stesso di Andrea e Giuseppina Beglia, titolari dei "Balzi rossi" di San Lodovico (Ventimiglia), due stelle Michelin e molta fama.
"Nella mia famiglia, i miei genitori hanno sempre realizzato una cucina "pulita", dai sapori netti, una qualità che si può ereditare", dice Rita; "L'ha presa mio fratello Maurizio che lavora con loro e spero di essermene un po' impadronita anch'io". I Beglia di Ventimiglia, inutile ricordarlo, sono specializzati nella cucina di pesce e non solo per una questione di territorio. Anche Marco, giovanissimo marito di Rita, è sostenitore di questa stessa cultura gastronomica: merito della vicinanza della moglie e di un periodo di circa due anni trascorso nel ristorante dei suoceri.
"Ho iniziato a Parigi, a Londra, poi ho fatto esperienza un po' in tutta Italia", spiega Marco, "quindi sono stato assunto ai "Balzi rossi", dove allora lavorava anche Rita, in sala. Per stare insieme un po' di più a un certo punto anche lei è passata in cucina. Era segnata la nostra storia ... sentimentale e professionale!"
Ventisei anni lei, trentuno lui e una bambina di tre anni, questi giovani chef sono a Ormea - paese d'origine di Marco - ormai dal giugno '91, da quando, cioè, decisero di aprire un locale in assoluta autonomia, nonostante i genitori/suoceri Beglia avessero tentato di trattenerli ai "Balzi rossi" più a lungo. Del resto Marco, che ama il suo paese e che è sempre stato un po' "montanaro", come tutti i montanari, quando si trova in riva al mare (anche se bello come quello di Ventimiglia) si sente un po' a disagio. A Ormea, invece, è a casa propria.
A "Villa Pinus" le cose sono andate subito bene, anche se ci vogliono almeno due anni di esercizio per considerare un locale completamente decollato. Man mano che cresce il ristorante, comunque, e aumenta la clientela, salgono anche la sicurezza e la fiducia che Marco ha nelle proprie doti di chef. La gente del posto, come accade quasi sempre, non capisce ancora perfettamente le scelte proposte dal menu, ma i clienti di fuori, e quelli che incominciano ad arrivare espressamente per pranzare qui, sembrano soddisfatti nelle loro aspettative.
Soddisfatta della cucina del marito è anche Rita, che pure confessa un po' di nostalgia per la cucina dei "Balzi rossi". "Almeno una volta al mese vorremmo fare una serata di solo pesce", racconta, "abbiamo cominciato invitando una volta tutto lo staff del locale dei miei, con un po' di amici e abbiamo deciso di estendere, in futuro, la proposta anche ai clienti. Del resto nel nostro menu un piatto di pesce c'è sempre. Abbiamo le trote del fiume vicino, buonissime, e noi le serviamo affumicate, come antipasto."
Ai fornelli c'è Marco, supportato, quando serve, da Rita, che d'abitudine lavora in sala. Il locale si trova in una costruzione dei primi del '900, realizzata da un conte russo che poi la vendette a una famiglia. Rimasta abbandonata per anni, è stata acquistata dai genitori di Marco circa otto anni fa, già con l'idea di farne un ristorante. Negli stessi anni in cui i genitori Costalla, che hanno anche loro un ristorante albergo, a Ormea, e un altro sulle piste da sci, procedevano all'acquisto della villa, il giovane Marco, dopo la maturità scientifica, partiva per il suo tour di formazione gastronomica. Un figlio d'arte anche lui, insomma, anche se se avesse deciso, come per un certo periodo pensò, di frequentare l'università. "All'inizio non consideravo quello ai fornelli un lavoro gratificante", ammette," poi, a venticinque anni, quando i miei comprarono la villa, ripensai a tutta la faccenda, forse anche perché il tipo di edificio portava necessariamente a creare un certo tipo di locale e quindi di cucina che mi sembrava più giusto per me. I giovani Costalla, dunque, quasi predestinati a questa professione, hanno accettato il rischio, aprendo il loro locale in un paese non proprio di passaggio. Per arrivarci, infatti, dalla Liguria, si parte da Imperia, si prende la statale per Torino e si arriva a Ormea dopo solo 50 chilometri. Altrimenti si può arrivare dal Piemonte: partendo da Torino, si fa l'autostrada, si esce a Ceva e di lì a Ormea. Dalla Lombardia il percorso è analogo: Milano-Torino, Torino-Ceva, Ceva-Ormea; l'ultimo tratto è di soli 30 chilomentri. È in fase di realizzazione un traforo di tutta autostrada che da Imperia porta a quattro chilometri da Ormea e il locale, allora sì, diventerà di passaggio.
"Quando siamo arrivati noi a Ormea", dicono Rita e Marco, "la villa era vuota e l'abbiamo arredata con mobili che potessero essere in stile con l'edificio, rispettandone gusto ed epoca. Oggi sono state approntate anche cinque camere che rimarranno di appoggio al ristorante: una o due notti e via. In sala ci sono tovaglie bianche in lino, centritavola, posate e candelabri in argento, e tanti fiori, proprio come piace alla giovane padrona di casa, che li acquista a Ventimiglia, dai suoi. Un tragitto di un'ora e un quarto, questo, che Rita Costalla compie almeno una volta alla settimana. E spesso lungo questo tragitto fa anche la spesa.
"Per una parte degli acquisti, una volta alla settimana, Marco va a Mentone e compera insalata ed erbe, mentre funghi, castagne, lenticchie sono di Ormea, dove si comperano anche le patate, considerate le migliori d'Italia. Per i tartufi si va ad Alba, per altre verdure ad Albenga e Ventimiglia. Per la carne, ricorriamo a un fornitore delle Langhe", dicono con grande sincerità. E con altrettanta sincerità Marco ammette che adesso questo lavoro gli piace, lo gratifica. Non gli dispiacerebbe, insomma, a questo punto, diventare un personaggio. E un po' ci gioca

Nella pagina accanto, Rita e Marco Costalla con Paola Ricas e Toni Sarcina. A fianco, polenta bianca; sotto, capriolo con castagne e in basso, a sinistra, Marco mentre prepara i suggelli (a fianco, il piatto ultimato)

Qui accanto, la sala da pranzo del ristorante "Villa Pinus", a Ormea (Cuneo). In basso, il dessert proposto: gratin di arance (Servizio fotografico di Mapi Idström)

già, per esempio, rifiutando, nel suo abito da chef, di indossare i classici pantaloni a quadrettini e preferendo un "tutto bianco" forse un po'... ospedaliero, ma proprio per questo anche più scientifico e autorevole. Un tocco di raffinatezza, sostiene lui, gli viene anche dal fatto di non aver frequentato la scuola alberghiera, di non aver imparato, quindi, i rudimenti del mestiere sui banchi di scuola, ma... a lezioni private, in un ambiente estremamente disponibile e di qualità come quello dei suoceri. Questo, dice, è certamente uno dei punti di forza che lo qualificano professionalmente, "anche se, proprio per questo, credo di essere molto umile". Un ambiente di formazione favorevole, dunque, sembra averlo predisposto al meglio. Un ottimo punto di partenza verso una più completa autonomia. Una scommessa, quella di Marco e Rita, che si può raccogliere. E dare tempo al tempo.

I SEGRETI DELLO CHEF

Per "La Cucina Italiana", i Costalla hanno preparato:
- polenta bianca (di cui diamo la ricetta dettagliata)
- suggelli
- capriolo con castagne
- gratin d'arance

Polenta bianca

Ingredienti: dose per 6 persone

Per la polenta: patate g 900 - farina bianca g 150 - farina di grano saraceno g 15 - sale grosso.

Per il condimento : porro g 50 - porcini secchi g 20 - latte e panna fresca - burro - olio d'oliva - sale - pepe.

Lessate per 20' le patate sbucciate, in abbondante acqua salata, quindi togliete l'acqua in eccesso lasciandone tanta quanta è necessaria per coprirle a metà; quindi versate a pioggia la farina bianca e quella saracena: le farine non dovranno mescolarsi con l'acqua per evitare il formarsi di grumi. Bisognerà, invece, scavare un buco nel mezzo dell'impasto, per permettere l'evaporazione dell'acqua (il tutto rende bene l'immagine di un vulcano). Lasciate cuocere coperto ancora per un'ora. Condite la polenta con la salsa preparata con i funghi, ammollati, rosolati con il porro, burro e un filo d'olio d'oliva, quindi allungati con panna e latte in quantità tale da ottenere una salsa vellutata e ben legata. Salatela, pepatela e versatela subito sulla polenta calda.

Le altre preparazioni:

Suggelli: si tratta di una pasta fatta a mano con acqua, farina e un goccio d'olio d'oliva; va lessata al dente e condita con una fonduta di formaggio semigrasso, arricchita con tuorli d'uovo ed erba cipollina

Capriolo con castagne: si prepara con la polpa di capriolo lasciata marinare per 2 ore nel vino Nebbiolo aromatizzato da erbe e profumi, quindi cotta nella marinata con l'aggiunta di poco brodo; infine si aggiunge della polpa di castagne, lessate e passate, per addensare il sugo.

Gratin di arance: le arance, tagliate a fettine, si mescolano con un composto di uova e zucchero e si fanno gratinare nel forno.

Abbinamento dei vini con i piatti:

Con la polenta bianca e i suggelli: Ormeasco, vino locale, servito a 16-17°.

Con il capriolo: Roero di Paquero, servito a 18°.

Con il gratin d'arance: Moscato o Recioto, serviti freschi di cantina.

Insomma, i Costalla, fanno sì una cucina "del territorio" con ingredienti freschissimi, ma non esclusivamente "locale", perché si approvvigionano dove la merce è migliore e non solo nei dintorni di Ormea. A "Villa Pinus" non esiste un menù alla carta, ma i piatti variano secondo l'offerta giornaliera del mercato. C'è sempre, comunque, una discreta scelta e la possibilità di gustare un menù degustazione. Quest'ultimo si compone di 4 antipasti, un primo, 2 secondi di carne, il dolce e la piccola pasticceria. Il prezzo, vini esclusi, va dalle 47 000 alle 52 000 lire. I vini, non numerosissimi ma di buon livello, comprendono etichette francesi e una discreta selezione di vini italiani con particolare attenzione a quelli locali. "Villa Pinus" chiude il giovedì.

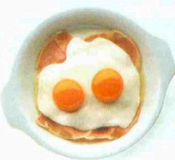
L'uovo ha un altissimo valore nutritivo, vale a dire fornisce all'organismo un elevato apporto nutrizionale qualitativo come dimostrato dalla sua funzione di alimento unico per l'embrione dei volatili. In particolare le uova hanno un discreto contenuto in ferro, calcio, fosforo, zolfo e magnesio e in vitamine A, B1, B2 e PP. Particolarmente importante è l'apporto in proteine dell'uovo: queste proteine sono considerate le più complete fra tutte quelle esistenti, ossia le più adatte a soddisfare i bisogni del nostro organismo, tanto da essere indicate dalla FAO come "proteine di riferimento". Il loro valore biologico è stato calcolato di 93,7 contro l'84,5 del latte di mucca, il 76,0 del pesce, il 74,3 della carne bovina, il 64,7 della farina integrale e il 58,0 dei fagioli.

... alla coque

Le proteine dell'uovo sono di diversi tipi: quelle dell'albume (ovalbumina) e quelle del tuorlo.

Altro principio nutritivo presente in buona quantità nell'uovo è il ferro, così importante anche perché fa parte dell'emoglobina, indispensabile per il trasporto dell'ossigeno nei tessuti.

L'uovo intero non può essere considerato un alimento "grasso": esso contiene infatti, l'11% di grassi, concentrati nel tuorlo e fornisce solo 155 calorie per 100 g il che significa che un uovo medio ne apporta meno di 100.

Questo, molto sinteticamente, il biglietto da visita della piccola-grande meraviglia, secondo gli esperti del Convagri, l'organismo che promuove il mangiare all'italiana come dieta salutare ed equilibrata. Ma un discorso serio, esauriente sulle uova richiede anzitutto alcune messe a punto. In effetti anche se la scienza medica, e in particolare la dietologia, è più volte autorevolmente intervenuta per smentire a proposito dell'uovo pregiudizi e luoghi comuni, molti hanno a questo proposito una visione e una conoscenza distorte, o quanto meno incomplete. Una convinzione, errata, è che le uova siano dannose per il fegato. Ebbene, non solo non è vero, ma è vero il contrario. L'uovo, lo si può affermare categoricamente, è un alimento benefico per chi soffra di malattie croniche del fegato, fino alla stessa cirrosi epatica. Il motivo di questo ruolo positivo sta nel fatto che l'uovo contiene alcune sostanze utili per un buon funzionamento delle cellule epatiche, quelle più interessanti sono la metionina (un aminoacido), la colina e i fosfolipidi del tuorlo.

... al prosciutto

Al contrario, coloro che soffrono di patologie alle vie biliari e in particolare della cistifellea (da calcoli o da infiammazioni acuta e cronica) faranno bene a evitare o limitare drasticamente il consumo di uova che, per il loro contenuto in grassi e in colesterolo, possono provocare coliche e forse anche una calcolosi cistica.

Un altro pregiudizio, forse meno diffuso del precedente ma abbastanza radicato, vuole che le uova siano difficilmente digeribili. Ancora una volta, a parte possibili difficoltà digestive individuali, questa convinzione non è assolutamente vera: la digeribilità delle uova è superiore sia a quella del pane, che del riso e della pasta in bianco (e naturalmente, degli stessi variamente conditi), della carne arrosto, e di alcuni vegetali, come i cetrioli.

... strapazzate

Detto questo, va indicato che l'uovo cotto si digerisce meglio di quello crudo, il che è valido per tutti i cibi. Infatti la cottura provoca semplicemente la coagulazione delle proteine, rendendo più agevole il lavoro dell'apparato digerente. Il massimo della digeribilità si ha nell'uovo alla "coque" (cotto in acqua bollente per circa due minuti), o "bazzotto" (cottura 3-4 minuti, albume parzialmente indurito e tuorlo ancora liquido). Di poco più lunga risulta la digestione dell'uovo sodo, per il quale si consiglia di non superare i tempi di cottura necessari. Quanto alle altre numerosissime maniere di cucinare le uova, evidentemente la digeribilità è

... al burro

... sode

legata agli ingredienti e alla quantità di condimenti utilizzati.

E veniamo a un punto che è quasi obbligato quando si parla di uova: la "freschezza". Qui più che nel campo degli errori, o dei pregiudizi, siamo in quello degli equivoci. Nella fattispecie l'equivoco sta nel ritenere che l'uovo di "giornata" sia migliore di quello che invece è stato deposto da alcuni giorni: l'autentica verità è che sono entrambi ottimi. L'uovo conserva integre tutte le sue doti nutritive per almeno una settimana, e se tenuto in frigorifero, per oltre quindici giorni. Non ha perciò alcun senso considerare la "freschezza" delle uova come un raro segno distintivo, da ricercare solo attraverso canali privilegiati, come i mitici "contadini"supposti fornitori di uova di molto superiori a quelle che si acquistano nei negozi o nei supermercati: in realtà tutte le uova in commercio hanno il giusto grado di "freschezza" e tutte possiedono le medesime qualità nutritive. E su queste qualità non incidono nè la dimensione dell'uovo, nè la colorazione del guscio.

Gli italiani non sono grandi consumatori di uova, almeno in confronto ad altri Paesi: in Europa siamo al nono posto, dietro a Spagna, Germania, Francia, Danimarca, Grecia, Belgio e Lussemburgo, Gran Bretagna. Questo si riflette sul settore produttivo, che pur avendo delle ottime capacità incontra le sue maggiori difficoltà proprio nell'imporsi sul mercato alimentare in una misura adeguata alla qualità del prodotto offerto.

La situazione è questa: in Italia si producono uova extra, e se ne potrebbero produrre molte di più, il sistema di distribuzione offre le migliori garanzie per quanto riguarda la freschezza, ma siamo restii a dare all'uovo il posto che gli

... frittata

... alla diavola

spetta di diritto nella nostra alimentazione: basti dire che l'introduzione delle uova come piatto "forte" di uno dei due pasti quotidiani principali è spesso ancora considerata una soluzione di ripiego, in una certa misura frustrante. E non riesce ad imporsi il consumo di uova nella prima colazione, che dovrebbe dare al mattino un apporto nutritivo ed energetico sufficiente a sostenere l'organismo, nelle ore nelle quali il ritmo di lavoro, o di studio, è più intenso.

Aggiungiamo che - considerando che sui 68 grammi giornalieri di proteine necessarie ad un adulto medio, circa la metà dovrebbe essere di origine animale - le proteine "nobili" fornite dalle uova hanno un costo inferiore, in alcuni casi del 400% rispetto a carne, pesce, formaggi, salumi.

... con asparagi

Non dimentichiamolo: l'uovo è un prodotto "naturale", prezioso per le sue doti alimentari, di una genuinità garantita al massimo, è unico, come mostra la stessa perfezione della sua forma, un prodotto di prima categoria, economico e insieme di grande prestigio. L'uovo è un alimento molto ricco, sempre uguale nelle sue qualità, ma sempre diverso nelle tante preparazioni gastronomiche alle quali si presta.

Uova alla coque, magari per la prima colazione, strapazzate, al burro, alla diavola, accompagnate da una piccante salsa di pomodoro, al prosciutto, sode, elaborate in infinite variazioni che soddisfano qualsiasi gusto, con asparagi. E le frittate, con cipolla, patate, zucchine, pomodori, carciofi, formaggi, prosciutto, funghi e così via. L'uovo è semplice, ma in cucina diviene il più fantasioso dei trasformisti.

IL TEMPIO DELL' ULIVO

A Oneglia, vicino a Imperia, terra dove si produce un ottimo olio, da qualche mese c'è un museo dedicato a questa mitica pianta e a tutta la cultura che la caratterizza. È un edificio Liberty, ristrutturato, da visitare subito, e possibilmente con i bambini

Chi volesse andare indietro nel tempo e visitare una nave da trasporto di epoca romana, oppure vedere com'era un frantoio d'inizio secolo... chi fosse interessato a un autentico "aryballos" fenicio, o a un originale "kit da atleta romano" o addirittura preferisse sapere come, partendo dal frutto maturo di un albero immortale, si arrivi ad avere un olio dalle eccellenti caratteristiche, l'indicazione utile è una sola: dal mese di maggio è aperto al pubblico il Museo dell'olivo, omaggio che la Fratelli Carli di Oneglia (Imperia) ha deciso di tributare a questo albero antico. La palazzina Liberty che ospita il museo è la vecchia sede della Fratelli Carli; si tratta di un edificio degli anni Trenta, ristrutturato mantenendo spazi e volumi originali e intervenendo solo con l'utilizzo di colori pastello e strutture espositive in plexiglas. I materiali esposti nelle dieci sezioni provengono dai luoghi più diversi, ma sono legati a un unico argomento, la storia dell'olivo dalle origini ai giorni nostri. Meglio procedere, però, con ordine: le prime tre sezioni riguardano la civiltà di questo albero leggendario. Leggendario perché da sempre porta con sé un alone magico e misterioso, per l'incredibile capacità rigenerativa del ceppo (anche quando il tronco è stato tagliato), o perché può restare vitale per millenni, o forse per il fatto che le sue fronde simboleggiano pace, onore e vittoria.

Perfino Giove premiò Atena con la gloria eterna per aver offerto all'umanità un dono utile come l'olivo, "un albero che sarebbe diventato immortale, un albero capace di offrire all'uomo non solo ombra, ma cibo e condimento, salute, bellezza, luce e calore". I doni che questa pianta può offrire all'uomo sono rappresentati, nel museo di Oneglia, da oggetti che spesso sono veri e propri reperti archeologici, altre volte pezzi di antiquariato e altre ancora semplici curiosità. Ci sono preziosi lumi bruciaprofumo di epoca romana, provenienti quasi di sicuro dalla toilette di una donna patrizia del periodo, così come era probabilmente una dama fenicia a usare il grazioso *aryballos* in pasta di vetro che serviva per riporre qualche prezioso unguento. Possibile anche vedere, con uno slancio di fantasia, un atleta romano negli attimi che precedono un'importante gara: il suo "kit di preparazione" era costituito da un contenitore per l'olio da spalmare prima della lotta e dallo *strigile*, una specie di pettine ricurvo in ferro con il quale si eliminava l'eccesso di olio dalla pelle. Sempre nelle prime sezioni, si possono apprendere interessanti nozioni di botanica, in un continuo, piacevole rimando tra passato e presente. Per capire i passaggi più importanti nell'evoluzione della pianta, per esempio, si parte da lontano, addirittura dal 4000 a. C.: risalgono infatti al quarto millennio le prime tracce degli olivastri selvatici. Nel corso dei secoli, invece, avviene un processo di selezione che porta alla nascita e alla progressiva diffusione dell'olivo domestico e a una conseguente maggiore importanza dell'olio. Una cosa che sorprende è che tra gli infiniti usi dell'olio fatti in passato, quello alimentare è quasi completamente trascurato, almeno fino al 1500. E sorprende anche l'alterna fortuna di quest'albero e la sua conseguente diffusione irregolare nel tempo. Se i mercanti greci, fenici ed etruschi esaltano l'olivo e i suoi prodotti, se i romani ne diffondono la coltivazione in tutte le regioni mediterranee, con la caduta dell'Impero la preziosa pianta scompare quasi completamente dal paesaggio agricolo dell'Europa. Solo dopo il 1500 l'olivicoltura riprende a diffondersi in tutti i Paesi del Mediterraneo e soprattutto si va affermando il primato alimentare dell'olio d'oliva, grazie alle sue qualità.

La visita del museo continua con le sezioni 4, 5 e 6, dedicate alla produzione dell'olio nel passato. Presse idrauliche del Novecento sono capolavori dell'artigianato e precedono la perfetta ricostruzione di un frantoio ligure d'inizio secolo: i pavimenti in pietra, l'acciottolato su cui l'asino girava lento, le grandi ruote in pietra che macinavano le olive danno senso reale a un mondo che sembra lontano. Ed è effettivamente lontano se si visita un frantoio moderno: per ottenere l'olio dalla pasta di olive oggi si utilizzano due nuove tecniche olearie, la *percolazione* e la *forza centrifuga*, principi fisici che hanno sostituito l'antica metodologia dell'estrazione per pressione. Nella settima sezione si trovano gli "strumenti" per conservare al meglio l'olio: le giare. I recipienti con larghe imboccature sono dell'Ottocento o d'inizio secolo e provengono da Biot, in Francia o da Impruneta, in Toscana. C'è anche una serie di curiosità "da viaggio": gli orci per esempio, ottenuti con pelli di capra, non molto igienici, ma ideali per essere trasportati a dorso di mulo. Oppure le borracce anatomiche, sottili e curvate, con cui i "borsaneristi" della seconda guerra mondiale si cingevano il petto e, attraverso le montagne, arrivavano nelle zone in cui l'olio aveva raggiunto quotazioni astronomiche: si dice addirittura mille lire al litro. Ma si può andare molto più indietro nel tempo e arrivare alle anfore romane che, grazie al loro fondo a punta, consentivano di sfruttare al meglio lo spazio nelle stive. Ed è proprio la stiva di una piccola barca "olearia" quella in cui ci si ritrova procedendo nella visita del Museo: doghe di legno profumato fanno da sfondo alle anfore perfettamente disposte per un viaggio ora immaginario. "L'albero divino" è il titolo della nona sezione ed è un evidente riferimento a quanto si diceva sulle caratteristiche leggendarie attribuite all'olivo: in questo caso, però, si vuole evidenziare soprattutto il carattere di sacralità, attraverso alcuni simboli, come la lampada del Santissimo che arde perennemente. Nella decima sezione, infine, è esposta la collezione della famiglia Carli, raccolta nel corso degli anni. Sono soprattutto due gli oggetti a essere rappresentati: i lumi a olio e le oliere da tavola. Un percorso ricco di sorprese attraverso elementi preziosi, come le oliere francesi del secolo scorso in argento e cristallo, e oggetti di semplice fattura che evidenziano l'uso quotidiano di questo bene prezioso che non ha età.

Michaela Ghersi

COME CI SI ARRIVA

Chi viaggia in macchina deve percorrere l'autostrada dei Fiori (Genova-Ventimiglia). Si esce a Imperia Est e si percorre lo svincolo fino a un segnale di stop. A quel punto si prende la direzione di sinistra che porta al centro di Imperia, verso il mare. Si arriva, così, a un rettilineo e ci si ritrova davanti agli stabilimenti della Fratelli Carli, sede del Museo dell'Olivo.
L'indirizzo esatto è: **via Garessio 11/13, Imperia-Oneglia, telefono 0183/290505.**
Chi preferisce il treno, sulla linea Genova-Ventimiglia, deve scendere alla stazione di Imperia e si troverà proprio di fronte agli stabilimenti Carli.

A SIVIGLIA, GRAN FINALE DELL' EXPO

Le manifestazioni conclusive della grande kermesse che ha visto 120 padiglioni, 96 ristoranti, 21 teatri, un parco di 350 mila alberi e un lago artificiale, illuminato ogni sera da spettacoli pirotecnici, giustificano un viaggio goloso nella terra andalusa

"L'Andalusia ha lunghe strade rosse" cantava Federico García Lorca. E davvero rossa e bruna, incendiata di luce, è la terra dell'estremo Sud della Spagna. Blocchi squadrati rosa e violetti caratterizzano le brulle alture serrane, calde sfumature di colore pennellano le colline percorse da filari di ulivi argentei che digradano verso il mare. In Andalusia Europa e Africa si incontrano e si confondono, a dar vita a un impasto di colori, paesaggi e sapori unici al mondo. Per andarne alla scoperta si può partire da Siviglia, una città fatta per esser percorsa a piedi. La sua struttura è medievale, pensata per smorzare gli effetti della grande calura estiva; il sole entra appena, di sbieco, nei dedali di vie e viuzze lastricate a spina di pesce, piazze e case sbiancate a calce che si perdono nella frescura dei *patios*, carichi di fiori, decorati dalle grate in ferro battuto e dalle piastrelle in ceramica bianca e azzurra, gli *azulejos*. Nei *barrios* più antichi si respira un'atmosfera pienamente mediterranea: in quello di Triana dove si concentrano i locali del flamenco, nell'altro di San Bernardo, abitato dai toreri, e nell'antico ghetto ebraico, il barrio de Santa Cruz. Qui si passa la notte andando per *tapas*, entrando e uscendo dai locali, bar e trattorie, che servono in porzioni da antipasto pietanze sostanziose e saporite come il *pescaíto*, la frittura di pesce azzurro, i *gambas al pilpil*, i gamberi con crema all'aglio, differenti varietà di *tortillas*, le frittate, con asparagi, patate

IL FASCINO DEL AL ANDALUS EXPRESSO

Iberia e Alitalia offrono in occasione dell'Expo '92 una scelta ancora più ampia di voli diretti per Siviglia: ai collegamenti quotidiani da Milano della compagnia di bandiera spagnola si sono affiancati, da aprile, tre voli settimanali (giovedì, sabato, domenica) delle nostre linee nazionali. Tre ogni sette giorni anche le partenze da Roma (martedì, giovedì e sabato). Il biglietto di andata e ritorno con la tariffa superpex (che prevede un pernottamento nel week-end, date di arrivo e partenza bloccate, un mese massimo di soggiorno) costa 500 mila lire. Novità anche in treno: meno di tre ore per coprire con gli Ave (i nuovissimi convogli ad alta velocità) i 550 chilometri che separano Madrid da Siviglia. Si può salire in carrozza anche per assaporare i ritmi lenti di un viaggio d'altri tempi. La proposta è della Press Tours, che organizza itinerari di 4/5 giorni sull'elegante Al Andalus Expresso con pranzi e pernottamento in un convoglio fine Ottocento. Acentro, specializzata nell'offrire servizi ai patiti del golf, organizza soggiorni su misura per provare alcuni tra i più prestigiosi campi sparsi per l'Andalusia (e concentrati in particolare sulla attrezzatissima Costa del Sol). I pacchetti vacanze comprendono volo, affitto del campo e soggiorno in alberghi di altissima classe. Tutti a tre e quattro stelle anche i 17 alberghi associati alla catena dei Paradores de España in Andalusia: chi li sceglie ha la possibilità di alloggiare a prezzi relativamente contenuti in dimore storiche, castelli medievali, palazzi rinascimentali e perfino in un convento situato all'interno dell'Alhambra di Granada. Per ulteriori informazioni: Ufficio Spagnolo del Turismo- piazza del Carmine 4, Milano - telefono 02/72004617; piazza di Spagna 55, Roma - telefono 06/6783106.
Iberia - via Albricci 8, Milano - telefono 02/8899 (prenotazioni), 1678-31055 (numero verde); via A. Bertolini 3D, Roma - telefono 06/80705770, 1678-67030 (numero verde).
Press Tours - piazza Grandi 9, Milano - telefono 02/76111069.
Acentro Vacanze - via Vittor Pisani 5/7, Milano - telefono 02/66711811.
Paradores de Turismo de España - c/o Thema s.r.l., via Gherardini 2, Milano - telefono 02/33105841.

A fianco, un tipico patio a Siviglia (foto Marka). Sotto, ballerina di flamenco e, in apertura, la torre della Giralda, a Siviglia (foto Focus Team). È di GianRusconi l'immagine che appare a pagina 121

o funghi, le insalate di pesce, con gamberi, pomodori, peperoni e cipolle (*salpicon*) o anche con merluzzo, patate, olive e arance, in una giostra di sapori che mescola gusto europeo e gusto arabo. Tutta la città del resto è informata dalla sapiente unione di Occidente e Oriente. E la Giralda, il minareto della moschea, divenuto quindi il campanile della grandiosa cattedrale gotica, è il simbolo di questa riuscita alchimia. Dalla sua cella campanaria si domina l'intricato tessuto di Sevilla: lungo il Guadalquivir s'eleva la massiccia Torre del Oro eretta come fortezza nel XIII secolo, dritto davanti a chi guarda si estende il ricamo delle fontane e dei giardini del Alcazar, il palazzo capolavoro dello stile mudejar. Più lontano si distingue il parco di Maria Luisa, con la scenografica Plaza de España e su una isoletta del Guadalquivir la sagoma dell'antica Cartuja di Santa Maria de las Cuevas, il monastero dove Colombo trovò appoggi per la sua spedizione nelle Indie e attorno al quale oggi ruota il complesso ipertecnològico della Esposizione universale. Sono 120 padiglioni, 96 ristoranti, 21 teatri, un parco di 350mila alberi e un lago artificiale, illuminato ogni sera da spettacoli pirotecnici, che nei sei mesi della manifestazione, da aprile al 12 ottobre di quest'anno, cinquecentenario della scoperta dell'America, hanno visto quasi 20 milioni di persone. Per lasciarsi la folla alle spalle basta dirigersi, però, verso le sabbie dorate della costa. Fatta eccezione per la zona compresa tra Marbella e Motril, sequenza ininterrotta di stabilimenti balneari e condomini turistici, nelle città e nei paesi disposti a scacchiera tra l'entroterra e il mare il passato persiste con forza. Ed esplode nelle *fiestas*, in onore della Vergine, in occasione della *Semana Santa* o per la vendemmia, negli accesi costumi a balze delle donne, negli attillati corpetti neri degli uomini che incitano i cavalli alla corsa sulle spiagge di Puerto de Santa Marìa, di Sanlùcar de Barrameda, di Jerez de la Frontera. Paesi che hanno case nascoste nel verde e un tesoro sulle colline, lo Jerez. È questo il nome famoso del prodotto locale corrispondente allo Sherry degli inglesi, che qui è invecchiato in botti di rovere e annovera 10 versioni sottilmente diverse le une dalle altre. Di queste le più note sono il *fino*, bianco, giovane e secco da accostare agli antipasti, l'*amontillado*, dal gusto più rotondo, perfetto con il *gazpacho*, la zuppa fredda e rinfrescante a base di pomodoro, peperone, cetriolo, cipolla, l'*oloroso*, dal gusto dolce e liquoroso indicato per il *cerdo asado*, il maiale arrosto, i rognoncini, *perdices* allo spiedo, e infine il *Pedro Ximenez*, che chiude i pasti e viene servito con i dolci, le *tortas de huevo*, le *magdalenas*, *el tocino de cielo*, i *pestiños*, i *damascos* e gli *amarguillas*, paste al liquore alle mandorle e al miele, di tradizione moresca, prodotte nei numerosi conventi della zona. Da non perdere

GAZPACHO

Ingredienti: dose per 4 persone

pomodori ben maturi g 400 - cetrioli g 300 - peperoni dolci g 200 - cipolla g 150 - 5 rametti di prezzemolo - brodo (anche di dado) l 1 - un panino raffermo - olio d'oliva - aceto - aglio - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 15' più il raffreddamento.

Mettete a bagno il panino raffermo in acqua e aceto. Sbucciate i pomodori (per farlo più agevolmente tuffateli per qualche minuto in acqua bollente), spezzettateli ma non eliminate i semi. Tenetene da parte qualche pezzetto per la decorazione dei piatti e mettete il resto in una ciotola. Unitevi i cetrioli, la cipolla, il prezzemolo, due spicchi d'aglio e i peperoni, tutti mondati e tagliati a pezzetti, tenendone da parte uno per la decorazione. Condite con un pizzicone di sale e una macinata di pepe. Strizzate il panino, ormai ammollato, e aggiungetelo al resto. Passate il tutto al frullatore, con metà brodo, freddo (e, se necessario, sgrassato), finché il composto sarà liquido. Passatelo al setaccio, unendo il resto del brodo. Rimettete la minestra nella ciotola e ponetela in frigorifero per non meno di due ore. Servitela irrorata con un filo d'olio d'oliva e guarnita con pezzetti di verdura.

Un significativo esempio di architettura araba: il patio del Mexuar, nell'Alhambra, con decorazioni a stucco, colonnine, capitelli e trafori (fotografia Focus Team)

nei *chiringuitos*, i ristoranti che si susseguono lungo la spiaggia, sono i piatti di pesce; basterà ricordare le *ostiones rebozados*, le ostriche infarinate e fritte e il *caldillo de perro*, a base di nasello appena pescato, cipolla e succo d'arancia. Jerez è anche un ottimo punto di partenza per le escursioni verso l'interno.

Verso i *pueblos blancos*, innanzitutto, una ventina di paesi intonacati di calce bianca, arroccati sulla montagna tra le scure macchie di sugheri, noci e ulivi.

Ronda, scissa in due da un tajo, la fenditura naturale che separa il nucleo antico, con accenti moreschi, e quello moderno, d'impronta barocca, ne è l'esempio più significativo.

Conserva la più antica plaza de toros di tutta la Spagna (1785) e ha visto nascere le regole della corrida. Anche il ristorante "Pedro Romero" è una sorta di piccolo museo della tauromachia, dove, tra cimeli e cappe ricamate, si possono apprezzare il *cordero*, l'agnello al forno con verdure spezzettate, il *rabo de toro*, la coda di toro, servita con cipolle e pomodori, gli *esparragos de la Sierra*, la zuppa di mandorle. Ronda e i *pueblos blancos* sono segnati nell'architettura e nella storia dalla contesa che ne ha fatto per secoli terra di frontiera tra Islam e mondo cattolico. Ma per immergersi appieno nello splendore del mondo arabo occorre addentrarsi lungo le aspre catene della Sierra, fino alle due città gioiello dell'Andalusia, Cordova e Granada. Giganteggia in Cordova la *mezquita*, la moschea, che inanella al di là del *Patio de los naranjos*, il giardino degli aranci, una foresta di colonne e archi moreschi, capace di suggerire a ogni visita prospettive ed emozioni nuove. È Granada, tuttavia, a conservare la perla dell'architettura araba, l'*Alhambra* dalle rosse mura. Alla fortezza originaria si aggiunsero una selva di giardini, il sorprendente *patio de los Leones*, una teoria infinita di sale trapuntate da un ricamo di stalattiti intagliate, spazi creati per esaltare la luce purissima e assoluta dell'Andalusia, anticipazione terrena del paradiso concesso ai fedeli di Allah. La cittadella, e sulla sommità della collina gli incantevoli giardini pensili del Generalife, non esauriscono tuttavia le ragioni della visita a una città tanto straordinaria. Dalle chitarre dei gitani raccolti nelle *cuevas*, le case grotta del Sacromonte, tra cactus e fichi d'India e nel bianco quartiere dell'*Albaicin* spira ogni sera il malinconico e sensuale *cante jondo*. A interpretare al meglio lo spirito di questa tradizione tra i fornelli è, tra gli altri, il cuoco del "Sevilla", (Oficios 12, vicino alla cattedrale). Nel locale si possono gustare le ricette più popolari di Granada, dalla tortilla Sacromonte, con patate, peperoni, rognoni d'agnello e di capretto, alle *habas con jamòn*, le fave con il prosciutto di Trevelez, nella Sierra Nevada, alla *tafalla de cordero*, un piatto arabo con agnello, pane fritto, mandorle, zafferano e cumino. E tra i motivi di interesse del locale non va dimenticato il bar, che veniva frequentato negli anni Venti dai circoli poetici e dallo stesso Federico García Lorca. Innamorato della sua città, scrisse "non c'è al mondo niente/come la pena/d'esser cieco a Granada". Una verità condivisa da chiunque vi si accosti.

Alberto Sandri

LE PAROLE DEL MENU

Ajoblanco: gazpacho con aglio, mandorle bollite e schiacciate in un mortaio con olio e acqua. Vi si uniscono chicchi sbucciati di uva Moscatel. Specialità di Malaga.
Salmorejo: gazpacho di Cordova a base di pomodoro, pane, olio, aglio, peperone, servito sotto forma di purè molto solido.
Sopa de picadillo: zuppa preparata con prosciutto, uova, riso e con foglie di menta.
Crema de cangrejos con gambas: crema di polpa di granchio e gamberetti rosa interi.
Raya a la malagueña: razza al modo di Malaga, infornata con cipolla, aglio, pomodoro, zafferano, briciole di pane, prezzemolo e mandorle.
Boquerones a la malaguena: acciughe, fritte in olio bollente (Malaga).
Urta: orata al forno con peperoni e pomodori soffritti in cipolla e vino bianco secco.
Jamón de Jabugo: il prosciutto più pregiato, presentato in fette dalle striature bianche. Tipico di Jabugo, nella provincia di Huelva, tra le montagne della Siera de Aracena.
Caña de lomo: salame lungo e stretto, spesso affumicato.
Morcilla: salsiccia speziatissima di sangue di maiale.
Choto al ajo y en ajillo: capretto da latte profumato con aglio giovane o guarnito da una salsa all'aglio. Specialità della regione di Almeria.
Pierna de cerdo al horno: zampa di maiale al forno.
Pipirrana: insalata di peperoni verdi, cipolla, pomodori e, a volte, tonno.
Refrito de esparragos: asparagi accompagnati con uova, salsiccia, pane, pomodori e peperoni.
Huevos a la flamenca: uova cotte al forno su una base di pomodoro, salsiccia, prosciutto, fagiolini, patate fritte, asparagi, pepe grosso, e piselli. Piatto di Siviglia.
Alfajores: mostaccioli di Siviglia, con mandorle e fichi.
Yemas de San Leandro: dolcetti dei conventi.
Turrones: torroni di Cadice.

SE LA DOLCEZZA È TROPPA

Contrariamente a quanto si è sempre detto, non esistono per i diabetici alimenti-tabù: si tratta, piuttosto, di contenere il consumo calorico e dei lipidi, privilegiando carboidrati a lenta assimilazione e fibre, preparati e cotti nel modo più indicato

Di diabete si parla da millenni. Se ne trovano tracce in papiri dell'antico Egitto e in testi di medicina indiana di molti secoli prima di Cristo. Charaka, ad esempio, medico indiano vissuto intorno all'anno mille, diretto discendente del dio Brahama che aveva dettato nientemeno che le regole della Medicina, descrive questa malattia come caratterizzata da "...flaccidità della carne, secchezza della gola, sensazione di dolce in bocca, bruciore al palmo delle mani e alle piante dei piedi, attrazione di formiche da parte delle urine..." A quell'epoca l'urina veniva assaggiata abitualmente e faceva parte dello scarso bagaglio a disposizione del medico per formulare una diagnosi di malattia. Urinare in strada era normale e forse proprio per questo Charaka potè notare "l'attrazione di formiche", dovuta alla presenza di zucchero... Il significato stesso di *diabete* è strettamente legato all'osservazione del medico indiano. Infatti il termine, di origine greca, è composto da *dia*, prefisso che in parole scientifiche significa *attraverso*, e da *bainein*, *passare*. Hanno un'origine analoga vocaboli come diapositiva, immagine attraverso cui passa la luce, o diagonale, retta che attraversa gli angoli.
A "passare attraverso" nel caso del diabete è l'urina e uno dei disturbi lamentati da chi soffre di questa malattia è proprio quello di urinare molto (in gergo medico si parla di **poliuria**). Chi ha il diabete urina molto proprio a causa dell'alto contenuto di zucchero che trattiene acqua, dell'urina stessa, a sua volta secondario all'iperglicemia, cioè all'alta concentrazione di zucchero nel sangue. Quindi per dirla come Charaka: iperglicemia e sensazione di dolce in bocca, conseguente passaggio nelle urine di zucchero capace di richiamare acqua, poliuria ed emissione di urine "che attraggono le formiche", perdita di liquidi (con le urine) e secchezza della gola... Tutto nasce dall'iperglicemia: e infatti si parla di diabete mellito, cioè zuccherino. Esiste anche un altro diabete, molto meno frequente e che ha poco a che fare con l'alimentazione, in cui manca l'iperglicemia e che per questo è detto **insipido**, cioè privo del sapore dolce del diabete mellito. Ma sempre di diabete si tratta perché anche in questa forma c'è poliuria a causa di un particolare difetto ormonale.

Prima dell'insulina c'era solo la dieta

La relazione fra alimentazione e diabete è così evidente che la storia di questa malattia si confonde con quella della sua terapia dietetica.
Le prime prescrizioni alimentari risalgono ai papiri egiziani e fino al 1921, anno di scoperta dell'**insulina**, la dieta è sempre stata l'unica terapia eseguita.
Storicamente il primo programma alimentare noto, appositamente studiato per il diabete, è rappresentato dalla "dieta rancida" proposta nel 1796 da un medico militare al capitano Meredith della Royal Artillery Britannica. A colazione una pinta e mezza di latte mescolata ad acqua di cedro con pane e burro; a mezzogiorno pudding di sangue e sego; a cena selvaggina e carni grasse e vecchie "e quanto più irrancidite possa sopportare lo stomaco" e prima di addormentarsi (!) la stessa razione presa a colazione...
Per fortuna con gli anni le cose sono molto cambiate e alcuni concetti completamente rivisti.

Non è sempre colpa dello zucchero

Attualmente le teorie in base alle quali vengono compilate le diete dei diabetici sono diverse rispetto alle precedenti e prendono le mosse da osservazioni del 1935, ritenute pionieristiche quando formulate. Innanzitutto, non c'è alcuna evidenza che un'alimentazione a base di zuccheri induca il diabete. Inoltre, i valori glicemici sono migliori in chi consuma quantità di zuccheri piuttosto che in chi faccia uso prevalentemente di lipidi. Infine, la sola riduzione dei carboidrati non migliora i valori glicemici, ma li peggiora se non è associata a una diminuzione delle calorie giornaliere totali e, quando necessario, anche a un calo di peso.

I veri nemici sono i grassi

Il concetto che una dieta ricca di glucidi non sia necessariamente legata a una aumentata incidenza di diabete è la prima rivoluzionaria idea da cui originano tutte le altre. Ma è solo dal 1985 che, dopo anni di ridotto consumo, si è accettata innanzitutto l'idea del ruolo positivo dei carboidrati e secondariamente la necessità di correggere anche altre alterazioni metaboliche come gli alti livelli di colesterolo e di trigliceridi spesso presenti nel sangue dei diabetici.

Pane, pasta, legumi...

Attualmente si ritiene che il miglior controllo della glicemia e dell'eccesso di grassi si ottenga quando i carboidrati costituiscono il 50-60% delle calorie della dieta e i lipidi non più del 30: certamente un bel salto rispetto alle percentuali consigliate negli anni trenta. I diabetici possono quindi consumare carboidrati, anzi devono farlo se vogliono raggiungere appieno lo scopo della terapia del diabete mellito: ottenere valori glicemici il più possibile normali per tutte le 24 ore.
Ma quali carboidrati consumare? Fino a qualche tempo fa non ci sarebbero stati dubbi: piccole quantità di carboidrati (pane e pasta) erano consentite, si poneva estrema attenzione al consumo di legumi

Foto Oliviero Venturi

e frutta, con la sola eccezione di qualche mela, assoluta era la proibizione per il saccarosio e, di conseguenza, per i dolci. Questo era addirittura l'assioma della dieta "antidiabete": niente dolci! e non si teneva in alcun conto l'apporto calorico totale giornaliero né la quantità e la qualità dei grassi.

Ma anche qui molte cose sono cambiate. Un concetto tradizionale della medicina, che trovava fino a qualche anno fa vasta applicazione nella terapia dietetica del diabete mellito, è la suddivisione fra carboidrati semplici e complessi. I primi sono costituiti da una molecola di zucchero (i monosaccaridi) o al massimo da due (i disaccaridi). I più noti monosaccaridi sono il glucosio, il fruttosio (presente nella frutta), il galattosio. Tra i disaccaridi si trovano il lattosio, presente nel latte e formato da una molecola di galattosio e da una di glucosio, e il saccarosio, glucosio più fruttosio.

Nei polisaccaridi, invece, sono presenti molte molecole zuccherine a costituire, per esempio, l'amido e il glicogeno, la forma in cui i carboidrati sono immagazzinati nel nostro organismo e principalmente nel fegato. Gli zuccheri semplici presenti negli alimenti vengono assorbiti dall'apparato digerente umano con facilità: sono i monosaccaridi come tali e i disaccaridi, dopo essere stati scissi in singole molecole da particolari enzimi intestinali. Gli zuccheri complessi devono essere ridotti a singole molecole di glucosio tramite l'azione di enzimi presenti nella saliva, nel succo pancreatico e in quello intestinale. Tutte le singole molecole, così ottenute, anche quelle di fruttosio e di galattosio, vengono poi convertite a glucosio, il monosaccaride che, dosato nel sangue, esprime il valore di glicemia. Su questi principi di fisiologia è basato il concetto degli equivalenti calorici, cioè del fatto che analoghe quantità di carboidrati determinano analoghe variazioni della glicemia. Così nelle diete per diabetici 50 g di pane possono essere sostituiti da 40 g di fagioli o piselli secchi o da altrettante quantità di riso o pasta, secondo i gusti e i desideri alimentari di un certo individuo in un certo giorno. Ma studi sperimentali portati avanti negli ultimi anni e in cui è stato misurato l'andamento della glicemia dopo l'ingestione di una quantità stabilita di un certo alimento hanno dimostrato che il pane causa un incremento glicemico maggiore della pasta, la farina di riso rispetto al riso come tale, addirittura la pasta al dente più di quella scotta e così via.

Vale a dire che, a parità di quantità, non conta solo il tipo di zucchero in causa (semplice o complesso, ad esempio), ma anche la forma fisica del cibo ingerito e il tipo di cottura a cui è sottoposto: queste sono tutte variabili che interferiscono con l'assorbimento più o meno rapido dell'alimento e che causano variazioni maggiori o minori della glicemia dell'individuo, sia esso diabetico o no.

Meglio lenticchie che patate

Anche la presenza di altri nutrienti, i grassi e le fibre alimentari, ha un ruolo importante, riducendo, ad esempio, lo svuotamento dello stomaco o rallentando direttamente l'assorbimento degli zuccheri. Questo concetto di indice glicemico si è fatto strada negli ultimi anni: ciascun cibo determina una propria alterazione della glicemia che, a parità di contenuto di carboidrati, varia in funzione dell'alimento in causa, del trattamento industriale a cui può essere stato sottoposto, della cottura, della presenza di fibre, grassi, proteine, sodio. Inizialmente l'indice glicemico veniva definito come l'innalzamento della glicemia determinato da quell'alimento rispetto alla variazione glicemica ottenuta dalla ingestione di una quantità equivalente di glucosio, il tutto moltiplicato per 100. Attualmente, per esigenze pratiche, l'indice glicemico è riferito al pane che rappresenta un alimento comune e sempre presente in vari tipi di alimentazione. Così alcuni alimenti ricchi di carboidrati come la pasta, e in particolare gli spaghetti, hanno un indice glicemico del 50-60% rispetto al pane e analogo a quello delle arance e dell'uva. Le patate sono causa di marcate iperglicemie e l'indice è del 116%; per lenticchie, fagioli e ceci è del 40-50%.

La prima applicazione pratica di questo concetto è che il tradizionale sistema di scambio dei cibi, consigliato fino a qualche anno fa, in base alle equivalenze dei carboidrati va integrato considerando l'indice glicemico e tenendo conto non solo dei singoli alimenti, ma anche dell'intera composizione di un pasto. Un diabetico può mangiare dolci?

La risposta è sì purché ciò avvenga all'interno di un pasto completo per sfruttare la presenza di tutti quei fattori capaci, in qualche modo, di regolarne l'assorbimento intestinale evitando bruschi rialzi glicemici. Nel diabetico, infatti, una piccola quantità di zucchero, pari a quella utilizzata per addolcire una tazza di caffè, dà luogo, se presa a digiuno, a un aumento della glicemia del 15% che si mantiene per più di due ore.

L'importanza di perdere peso

L'altra clausola da rispettare riguarda la necessità di controllare sempre il fabbisogno calorico giornaliero e di non superare il numero di calorie totali consentite e calcolate in base a età, sesso, costituzione fisica, attività lavorativa... Questo è un aspetto molto importante del problema se si pensa che l'80-90% delle persone affette da diabete mellito soffre di quella forma di malattia, il diabete non insulinodipendente o di tipo II, che insorge nell'età adulta e che è spesso associata a sovrappeso.

In queste persone la semplice perdita di peso migliora i livelli glicemici e quindi l'obiettivo principale della terapia è innanzitutto la riduzione del peso, ottenibile con un più basso apporto calorico e con l'aumento dell'attività fisica. In queste persone spesso i valori glicemici migliorano già dopo pochi giorni di dieta ipocalorica, prima, cioè, di una effettiva perdita di peso.

In conclusione, quali regole di comportamento alimentare si possono consigliare? Innanzitutto, e solo per chi è in sovrappeso, dimagrire, limitandosi poi a consumare quelle calorie in grado di mantenere il peso ideale raggiunto. I carboidrati devono costituire il grosso dell'apporto alimentare: in base al concetto di indice glicemico, inteso in senso generale come un complesso di fattori capaci di interferire sulla glicemia, andranno privilegiati alcuni alimenti come la pasta e i legumi (utili anche per il loro contenuto in fibre) piuttosto che altri come le patate, anche a parità di contenuto in carboidrati. In questo senso il tipico minestrone italiano di pasta, legumi e verdure rappresenta un valido "piatto unico".

Sono accettate alcune piccole quantità di zuccheri semplici (gelati, dolci, frutta) purché consumate nel contesto di un pasto e sempre senza superare il totale calorico previsto. Le fibre sono utili soprattutto se consumate mezz'ora prima dei pasti, data la loro capacità di modulare l'assorbimento dei carboidrati.

Attenzione ai grassi, e in particolare al colesterolo: non devono superare il 30% delle calorie totali, privilegiando i grassi polinsaturi, preferendo i grassi vegetali a quelli animali e carni di pollo, tacchino, pesce a carni grasse.

Per quanto riguarda l'alcol, non è ancora del tutto evidente se esso possegga o no un effetto diabetogeno e se possa rientrare, almeno a basse dosi, nell'alimentazione del diabetico.

Preso a digiuno, può addirittura causare una riduzione dei livelli glicemici.

A dosi elevate ha, invece, un effetto negativo. A dosi moderate, non più di 300-400 cc di vino secco al giorno (2-3 bicchieri da tavola) non pare peggiorare la situazione glicemica, sempre se assunto durante i pasti e calcolato nel computo calorico complessivo.

dott. Manuela Poggiato
(Assistente medico
Ospedale Predabissi - Melegnano - Mi)

LINEA DIRETTA

di Vitalba Paesano

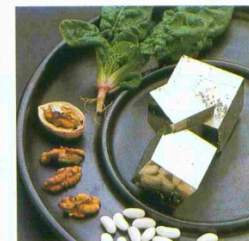
Denti più sani nell'uomo primitivo

Si parla tanto di qualità della vita, di alimentazione più completa e curata; io, però, ho letto, su una pubblicazione medica, a proposito di carie dentale, che è una patologia talmente diffusa nella maggior parte dei Paesi europei, da essere considerata inevitabile; l'articolo diceva che oltre il 90% dei quindicenni ne è affetto. Non si può rimediare in qualche modo anche correggendo l'alimentazione? Oppure dobbiamo rinunciare alla salute dei denti dei nostri figli? (Tilde G. - Genova).

Le informazioni di cui dispone sono corrette, anzi, potremmo addirittura completarle con una frase a effetto: i nostri antenati erano sicuramente meno colpiti di noi dalla carie dentale. Tuttavia, in questi ultimi tempi, si registra una flessione positiva, con una diminuzione, cioè, di questa patologia, probabilmente in risposta alla diffusa introduzione del fluoro come componente della pasta dentifricia, alla maggiore frequenza con cui i bambini vengono portati dal dentista, e al più intenso ricorso, su tutto il territorio nazionale, anche nelle zone isolate, all'approvvigionamento idrico direttamente negli acquedotti. Da non sottovalutare, infine, la migliore igiene orale. L'alimentazione può aiutare? Certamente sì, soprattutto se si fa ricorso al consumo di verdure crude (carote, per esempio) che richiedono di essere sgranocchiate e che, quindi, tengono "in esercizio" la dentatura. La presenza nella dieta di cibi ricchi di vitamine costituisce un elemento a favore di una dentatura sana e robusta.

Ferro, in attesa del bebè

Attendo con gioia e anche con un po' di comprensibile ansia il mio primo bambino (sono al sesto mese di gravidanza); tutto bene, finora, anche se il medico, controllando le analisi, ha riscontrato un calo nella concentrazione di emoglobina nel sangue e un bisogno di integrazione di ferro. Mi ha suggerito (e prescritto, per la verità) una cura di questo minerale. Per principio cerco di evitare farmaci in gravidanza e, quindi, ho tentato di convincere il dottore a farmi mangiare spinaci e tuorlo d'uovo, cioè alimenti che so ricchi di ferro. Non ne ha voluto sapere e ora devo ricorrere alle fiale per via orale. Ha proprio ragione lui? (Claudia G. - Udine).

Non c'è rubrica su un giornale che possa competere con il parere diretto di un medico che, analisi e paziente davanti, ha molti più elementi per valutare. In linea di massima, comunque, il suo medico sembra proprio avere ragione: il quantitativo di ferro che deve essere assorbito nell'ultimo trimestre di gravidanza è molto elevato e può raggiungere gli 8-10 milligrammi al giorno. Nessuna dieta è in grado di fornire simili quantità di ferro assorbibile, per cui questo particolare fabbisogno può essere soddisfatto, senza farmaci, solo mobilitando le riserve dell'organismo (il che significa che, all'inizio della gravidanza, la gestante deve poter disporre di un patrimonio di almeno 500 mg di questa sostanza). Spesso la cura integrativa viene fatta preventivamente, prima della gravidanza, o, come nel suo caso, durante. Mangi anche gli spinaci e prenda le sue fiale tranquillamente, dunque.

Mete nutrizionali, obiettivo comune

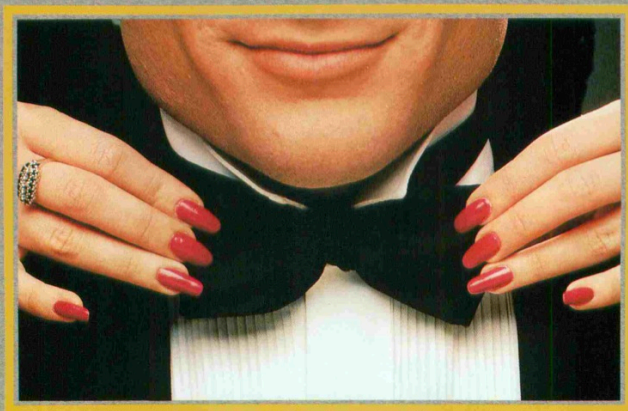
Leggo molti giornali e mi interesso agli articoli di medicina e salute. Riscontro, con orrore, che non sempre le opinioni e i suggerimenti pratici concordano. Mi domando a quali fonti si ispiri la stampa, ma questo, credo, dipende da giornale a giornale. Vorrei, invece, sapere se esistono obiettivi salutistici comuni ai diversi Paesi del mondo. Si può parlare di direttive alle quali tutti dovrebbero adeguarsi, indipendentemente da quanto in ciascuna nazione si legga, si dica, si scriva? (Marco P. - Legnano - Mi).

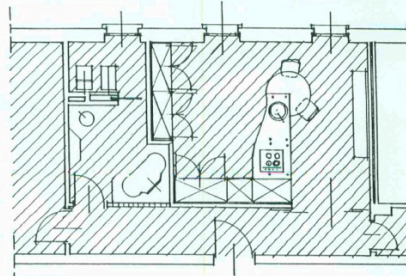
Fonti attendibili, per la stampa, non mancano (non ci sono solo convegni, libri, facoltà universitarie alle quali fare riferimento, ma esistono organismi delegati a "fare" informazione sanitaria, come l'Istituto Nazionale della Nutrizione, per esempio). A livello internazionale, invece, esiste l'OMS (Organismo Mondiale della Sanità) che, disponendo di gruppi di studio autorevoli e diversificati, fornisce indicazioni generali, ma sicure, alle quali i diversi Ministeri della Sanità si ispirano. Un esempio? Ai Paesi con una forte incidenza di malattie coronariche l'OMS suggerisce, tra l'altro, di: • abbassare i livelli di colesterolo ematico (quello presente nel sangue) al di sotto dei 200 mg/dl, riducendo il consumo di grassi saturi a meno del 10% dell'apporto totale di energia, e il colesterolo alimentare (quello, cioè, contenuto nei cibi) a meno di 300 mg al giorno, evitando l'obesità; • abbassare la pressione arteriosa media, riducendo l'apporto di sale a meno di 5 g al giorno; • evitare un eccessivo consumo di alcol; • eliminare il fumo; • aumentare l'attività fisica; • introdurre in questo senso misure preventive per l'intera popolazione, da applicare fin dall'infanzia.

Indirizzate le vostre lettere a: "Linea diretta" - La Cucina Italiana - p.zza Aspromonte 13/A - 20131 Milano

LA CUCINA CONTENITORE

È quella in grado di ospitare tutti gli attrezzi che di solito non hanno una collocazione precisa. Ma è anche una struttura duttile, che si adatta alle esigenze più diverse, con moduli, ganci, pannelli

La razionalizzazione dello spazio domestico, teorizzata negli Anni Venti dai maestri dell'architettura moderna e di fatto parzialmente attuata a partire dai tardi anni Cinquanta, prevedeva, fra l'altro, una disposizione dei locali funzionale al risparmio di energia e di tempo. Secondo tale schema la cucina si spostava dalle aree interne della casa per avvicinarsi al soggiorno. La scomparsa del personale domestico fisso richiedeva cucine in prossimità dell'ingresso e collegate alle zone pranzo. Da queste considerazioni nascono tutti gli appartamenti che, da quel periodo, prevedono appunto la cucina o il cucinotto in prossimità dell'ingresso. Oggi, però, nuove esigenze di rappresentanza spesso contrastano con queste disposizioni e la stretta porticina fra ingresso e cucina viene sentita come vincolo negativo. In questa situazione, invece di effettuare interventi di carattere mimetico dallo scarso successo, forse risulta più opportuno pensare a questo elemento non come vincolo negativo, ma come struttura capace di vestire e caratterizzare l'ambiente di entrata. La classica porta di cucina da tenere sempre chiusa può dilatarsi, inglobando le spalle murarie laterali, e può diventare una quinta vetrata capace di portare la luce in ambienti in genere ciechi. Si può pensare a pannelli scorrevoli per risolvere problemi di spazio e a un disegno di questo elemento che si leghi e caratterizzi sia l'ingresso sia la cucina alle spalle. Una quadrettatura potrà richiamare le case giapponesi, lastre sabbiate i loft californiani e vetri all'inglese le residenze del Surrey. La cucina in quest'ottica sarà non più uno spazio da nascondere, ma un ambiente qualificato, specchio del modo di vivere della famiglia, una sorta di biglietto da visita. In sintonia con ciò, la Salvarani Industrie Spa di Baganzola, in provincia di Parma, propone la cucina Evoluzione disegnata dall'architetto Michele Sbrogiò capace di arredare qualsiasi spazio in modo armonico e funzionale. Questo modello si presenta, infatti, come sistema, connessione di elementi in un tutto organico e funzionalmente unitario. Infatti è stata pensata una gabbia modulare dove i vari tasselli si incastrano con svariate possibilità estetiche funzionali e, unitamente alle caratterizzazioni, possono formare ambienti personali adatti a diversi stili di vita. Questi elementi modulari possono essere lineari, angolari, curvi e sono tutti perfettamente compatibili e integrabili fra loro. È, quindi, una specie di domino che l'utente può organizzare secondo le sue più personali esigenze e i pezzi curvi permettono soluzioni particolari molto personalizzate. L'equazione cucina-schemi lineari rettilinei è con questo sistema del tutto superata da articolazioni circolari o curvate molto libere. Concettualmente la "griglia" progettata è in grado di risolvere qualsiasi superficie; infatti la gamma pezzi, mediante l'utilizzo di basi a terra, a sbalzo o ribassate, pensili di altezze diverse, colonne, sopralzi, tirelli, parti a giorno, mobili speciali, mensole e schienali, può riempire qualsiasi parete e soddisfare tutte le funzioni. Con la modulistica curva, il "sistema", inoltre, intende rispondere alle esigenze ergonomiche inerenti le aree di lavoro, portando "fuoco, acqua e taglio" a stretto contatto, per una minor dispersione di tempo energia e contribuendo notevolmente in chiave di sicurezza. Il sistema contempla 11 finiture d'anta, nelle tipologie laminato e legno, e 10 finiture di piani di lavoro individuate nei materiali, laminati, marmo, legno e cotto. L'accessoristica è di prim'ordine ed è disponibile in metallo con verniciature metallizzate o con filo metallico cromato e si divide in interna ed esterna, risolvendo per entrambe le aree le problematiche relative. Una delle qualità particolarmente interessanti del sistema è proprio la sua capacità di poter essere attrezzato con griglie e cestelli da disporre all'interno delle colonne dispensa. Sono in dotazione, infatti, colonne dispensa scorrevoli con cestelli di grande capacità, come pure colonne con giostra di grande praticità e facilità d'uso. Questo elemento giostra è un nuovo asso nella manica fino a oggi poco usato e capace di dilatare le qualità di contenimento di un elemento, esaltandone la facilità di utilizzo. Una serie completa di attrezzature interne, cestellini girevoli e cassetti attrezzati, completa il sistema che pare studiato apposta per contenere tutti quegli elementi che risulta difficile riporre nelle cucine tradizionali. Questa estrema flessibilità e poliedrica dotazione di accessori determina un razionale utilizzo dello spazio che viene

La cucina Evoluzione di Salvarani (sopra) si compone di elementi modulari (curvi, lineari e angolari) che consentono una disposizione molto personalizzata degli oggetti. A fianco, le colonne dispensa a giostra, attrezzate con pratici cestelli

sfruttato a tutti i livelli, permettendo nel contempo un facile accesso a tutti gli articoli contenuti. Poiché non solo le colonne, ma anche i normali pensili e le ante sono attrezzati in modo particolare. Elementi strutturalmente semplici come ad esempio dei ganci scorrevoli su guide permettono di riporre i panni, gli strofinacci, i guanti che molto spesso non si sa dove altro sistemare. Il progetto contempla 11 finiture d'anta, divise nelle tipologie laminato, legno tradizionale, legno moderno. I laminati sono stati ulteriormente frazionati in bianchi, colorati, imitazione legni, imitazione metalli, rendendo possibile un'infinità di giochi cromatici. I legni moderni sono impiallacciati di olmo e di mogano, mentre il legno tradizionale è stato pensato in faggio con cornice massello. Ulteriori possibilità sono date dalle vetrine con cornici in legno o in metallo e con vetri stampati, satinati o serigrafati e dalle ante jolly ideate, per posizioni specifiche, con doghe in faggio su telaio metallico. In questo modo il sistema risolve le necessità di contenimento che sono esigenze di tutti per poi adattarsi alle singole aspettative estetico-espressive che mutano da caso a caso.
Sistema intelligente, quindi, in totale sintonia con le più evolute indicazioni di marketing secondo le quali l'utente sempre più desidera oggetti ed elementi di arredo personalizzati, quasi progettati e prodotti per lui solo.
Questa necessità, che sembrerebbe in contrasto con la logica industriale, in effetti può essere soddisfatta solo da prodotti industriali flessibili e intelligenti come è, appunto, questa cucina.

architetto Arturo Dell'Acqua

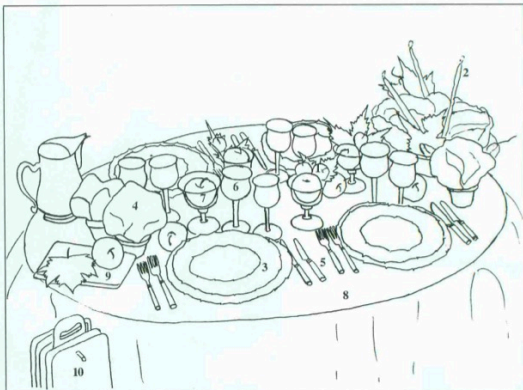
PRIMA

DOPO

In alto, altri due dettagli del mod. Evoluzione: la serie di cassetti, nascosti da un'anta, e la dispensa con cestelli e porta bottiglie. Una cucina di questo tipo si rivela ideale in un'abitazione in cui si voglia abbattere il muro divisorio tra soggiorno e zona pranzo (vedi le piantine qui accanto)

I COLORI DELL' ORTO

e quelli di un autunno ancora inondato di luce caratterizzano questa apparecchiatura, nella quale mele, verdura e legno riscaldano l'ambiente segnato dalle prime brume. Solo la tovaglia, rustica nel disegno, richiama l'idea di uno scampolo di cielo azzurro

Realizzazione e testo di Tiziana Viganò
Fotografia di GianRusconi

Autunnale, tutta giocata con colori e prodotti dell'orto, è la tavola decorata con verdure di stagione e mele sparse dappertutto, lungo il piano del tavolo, o posate in bella vista dentro coppe di cristallo, in compagnia di candele a forma di mora o di lampone **(n. 1)** e a foglie secche, di platano. Nel vecchio bacile di rame, che contiene tutte le varietà di verdura, sono infilate altre candele **(n. 2)** a forma di rametto e profumate: sono tutte di Point à la Ligne (M. Rolland - Milano - telefono 02/48004724; i frutti costano circa lire 6 300 l'uno e lire 29 500 circa la confezione composta da tre rametti). Sempre francesi e importati dalla stessa distribuzione, i **piatti (n. 3)** "Séramis", qui abbinati in due calde tonalità autunnali smaltate su ceramica, caratterizzate dalla ricercatezza delle forme. Sono firmate dalla Manifattura Molin, (il piatto segnaposto da 31 cm costa lire 65 000 mentre l'altro da 27 cm lire 54 000). Prezzi sempre orientativi. Piccoli **vasi di semplice terracotta** "presentano" i **tovaglioli (n. 4)** come fossero piante di fiori (Centro Informazione Vasi In Terracotta - Milano - telefono 02/89408222; prezzo a partire da 500 lire). La bella tonalità delle **posate** "Radica" **(n. 5)** di Sambonet, in alpacca argentata e lacca variegata a effetto legno pregiato, danno continuità all'insieme e sottolineano l'effetto naturale della tavola (Sambonet - Vercelli - telefono 0161/5971; lire 5 508 000 circa il servizio completo, che è composto da 75 pezzi). Completa ogni "posto tavola" la coppia di **calici** "Raffaello" **(n. 6)** in vetro Sonoro Superiore Soffiato (questa è la denominazione tecnica di legge, delle Vetrerie ing. Luigi Bormioli & C. via Moletolo 6, Parma - telefono. 0521/71341; lire 4 000 il calice da vino e 4 300 quello per l'acqua). I prezzi, anche in questo caso, sono puramente indicativi. Le **coppe** da Champagne in cristallo **(n.7)** qui utilizzate, invece, per contenere la frutta sono il modello "Mesa" di Dansk (Simas, Arona - NO - tel. 0322/48163; circa lire 24 500 l'una). Colori "tinti in filo", infine, per la bella **tovaglia** "Fatina" **(n. 8)** caratterizzata dai grossi quadri accostati a effetto "arcobaleno", Collezione Bossi Casa (Cameri - NO - telefono 0321/518021, lire 50 000 circa la misura 150 x180 da sei persone). Una notizia interessante, infine: l'azienda tedesca che produce il **set di taglieri (n. 9)** da portare in tavola e da distribuire, uno a testa, ai commensali, nel pieno rispetto dell'equilibrio ecologico, garantisce il rimboschimento di ogni albero abbattuto per la sua produzione; i taglieri si trovano da Sothis (corso Manusardi, 3 - Milano - telefono 02/89401411, e costano intorno alle 29 000 lire ogni set completo).

I PERCHÉ DELLE PATATE

di Giorgio Donegani e Giorgio Menaggia
Consulenti CE.S.N.OR.

Da quando è arrivata in Europa, la patata non ha conosciuto un attimo di tregua. Data la sua resistenza ai climi rigidi e l'enorme versatilità d'impiego in cucina, questo tubero è stato quasi subito introdotto nella pratica culinaria di ogni Paese europeo e, per alcuni di essi, costituisce ancor oggi l'ingrediente fondamentale. Eppure anche la patata può riservare delle sorprese se non è preparata in modo adeguato. Vediamo quali...

Pasta gialla o bianca?

Esistono circa 3 000 varietà di patate aventi caratteristiche diverse nel colore, nella forma e nella consistenza della polpa. Proprio quest'ultimo aspetto è fondamentale nella scelta dei tuberi. Le patate a polpa bianca, più asciutte e "farinose", più ricche d'amido, tendono a sfaldarsi facilmente e rilasciare le cellule interne durante la cottura. Le patate a pasta gialla, invece, sono più umide e "cerose", con polpa soda e compatta e minor contenuto amidaceo, più adatte alla cottura arrosto o alla frittura. Questa distinzione è fondamentale nella preparazione di una ricetta a base di patate. Nei casi incerti può essere utile sapere che il peso specifico delle patate farinose è maggiore di quelle più sode: in una soluzione al 10% di acqua e sale, le prime restano sul fondo, le seconde tendono a galleggiare.

Quando gli gnocchi hanno sapore più di farina che di patata

In questo caso dipende dalla cottura troppo prolungata dei tuberi e, a volte, dall'aver scelto un tipo di patata troppo soda. Cuocere troppo le patate comporta un assorbimento elevato di acqua (soprattutto se sono di pasta consistente); di conseguenza si ottiene un impasto troppo molle per modellare gli gnocchi. Per farlo asciugare bisogna aggiungere, quindi, della farina che, se presente in quantità massiccia, modifica il sapore del prodotto finito. L'aggiunta di farina può essere in parte limitata se le patate sono schiacciate ancora calde e poi lasciate raffreddare prima di lavorarle nell'impasto. Durante il raffreddamento, infatti, le cellule ormai rotte della polpa tendono a formare un miscuglio gelatinoso d'amido che fa facilmente evaporare l'acqua contenuta all'interno, asciugando l'impasto.

Se le patate "duchessa" crepano durante la cottura in forno...

Vuol dire che sono state usate poche uova nell'impasto di preparazione. Le proteine delle uova tendono a coagulare rapidamente al calore secco, formando una pellicola che non permette l'evaporazione massiccia dell'acqua superficiale e che lascia integra e lucente la superficie.

Patate fritte: rosolate fuori e crude dentro

Il motivo sta nella temperatura troppo elevata dell'olio di frittura, il quale rosola rapidamente la parte più esterna, ma non lascia alle patatine il tempo di cuocere internamente. La soluzione più ovvia può sembrare quella di usare olio meno caldo; anche in questo caso si possono avere, però, dei problemi perché, operando a temperature più basse, la cottura dura troppo a lungo e le patate tendono ad assorbire molto olio. Per comprendere come si possa ottenere un prodotto cotto in modo perfetto bisogna considerare per un attimo la particolare composizione delle patate che, a differenza degli altri vegetali, sono ricche di granuli d'amido. Nella cottura questi granuli tendono a "gelatinizzare", cioè ad aumentare il loro volume fino a rompersi e a formare la massa morbida, tipica della patata cotta. Per una cottura ideale, si deve allora promuovere prima la completa gelatinizzazione dell'amido e solo in un secondo tempo procedere alla rosolatura esterna. In pratica la cottura avviene in due fasi, intervallate da una sosta di raffreddamento. Nella prima fase si deve utilizzare una temperatura più bassa di frittura, intorno ai 160° C (gelatinizzazione e cottura dell'amido interno); successivamente si fanno raffreddare le patate in modo che l'amido in superficie si unisca a formare una patina che verrà rosolata velocemente nella seconda frittura a temperatura più alta (intorno ai 190° C). La caramellizzazione al calore della patina superficiale consentirà di avere il giusto colore e la consistenza croccante, ostacolando anche l'assorbimento di altro olio.

Perché le patate lesse tendono a diventare scure durante o dopo la cottura?

Si tratta di un fenomeno del tutto naturale dovuto alla reazione di una sostanza fenolica (*acido clorogenico*) con i sali di ferro, entrambi presenti nella polpa. Non si sa perché alcune varietà siano più suscettibili di altre a questo inconveniente, ma sembra che il clima dove sono cresciute giochi un ruolo rilevante. Per eliminare questo inconveniente basta acidificare l'acqua con un cucchiaino di *cremortartaro* a metà cottura.

Quando le patate rosolate si inzuppano troppo di olio

Questo inconveniente è dovuto a due fattori distinti: non si sono opportunamente "sbianchiti" i tuberi, oppure si è usato dell'olio non sufficientemente caldo durante la rosolatura. L'operazione di "sbianchimento", cioè una rapida sbollentata delle patate pelate in acqua acidulata, tende (come per la frittura) a gelatinizzare rapidamente l'amido interno, mantenendo più compatta la pasta e accorciando i tempi di cottura. L'impiego di olio molto caldo permette poi una rapida caramellizzazione dell'amido di superficie, impedendo alla patata di assorbire elevate quantità di grasso.

LO SCAFFALE DI CUCINA

di Manuela Lazzara

Tempo di vendemmia: è la stagione giusta per approfondire le proprie conoscenze sul vino: ecco qui riuniti due libri che insegnano come utilizzarlo in cucina e come abbinarlo perfettamente ai piatti.

LE PIÙ BELLE RICETTE CON IL VINO
autori vari - lire 38 000

Questo libro, che appartiene a una serie più volte segnalata e pertanto già nota ai lettori di questa pagina, si apre con una breve parte divulgativa che comprende notizie storiche e informazioni sui vitigni più noti e sulla produzione dei vini più diffusi, da pasto e da dessert, italiani e stranieri. Un capitolo spiega anche come conservarli e servirli. Niente di nuovo per chi se ne intende, ma certamente un buon approccio per chi non ne sa troppo. Alla parte informativa generale seguono una sessantina di ricette, elencate, come sempre in questa serie, in ordine alfabetico. Quali piatti si preparano bene con il vino? Soprattutto carni, di ogni genere. Non mancano, però, nemmeno i pesci, le verdure e ci sono perfino alcune insalate. Molti anche i dolci. Parecchie ricette di questo libro sono dei classici della cucina regionale europea.

BIANCO O ROSSO
di M.Castellari - C. Paielli
Edagricole - lire 27 000

"Bianco o rosso?" È la pessima domanda che ci si sente rivolgere nella maggior parte dei ristoranti, prima ancora di avere ordinato. Stanchi di questa inopportuna richiesta, i due autori, viaggiatori e frequentatori un po' per lavoro e un po' per svago di ristoranti, hanno deciso di mettere insieme un prontuario di vini adatti ai cibi tipici del nostro Paese. Ne è nato questo volumetto, che descrive quasi mille cibi, i più classici, ne segnala i principali ingredienti, suggerisce i vini che meglio vi si accordano: in tutto, circa settemila abbinamenti. C'è anche un glossario di termini enologici, e inoltre informazioni sulle etichette, sulle bottiglie, sui bicchieri, nonché sulla teoria che sta alla base degli abbinamenti. Un capitolo accosta personaggi famosi dell'attualità a vini: può essere un'idea per un gioco di società. Accompagna il libro una specie di mini-prontuario, formato carta di credito: da portare sempre con sé, per consultazioni lampo!

TEMPO DI MIGNON
di Ande Sandri
Contatto Ed. - lire 18 000

Sono almeno centomila, in Italia, i collezionisti di bottigliette mignon, cioè di copie, in scala ridotta, delle bottiglie che contengono i liquori e i vini più famosi nel mondo. Gli appassionati vanno a cercare gli esemplari mancanti alle loro collezioni perfino nei mercatini delle pulci. Alcuni pezzi, i più rari, sono valutati fino a 4 milioni di lire. I collezionisti e tutti coloro i quali vorrebbero diventarlo in maniera seria e documentata trovano in questo volumetto tutte le informazioni necessarie: dove trovare i pezzi rari, come riconoscerli, come saperne di più sulle novità e difendersi dai falsi. A garanzia della validità del volumetto, sta il fatto che esso viene distribuito dal Club delle Mignonnettes, una associazione che riunisce moltissimi dei collezionisti italiani. Gli interessati all'acquisto del libro possono rivolgersi anche direttamente all'associazione, che ha sede ad Ancona (telefono 071/33085).

GUIDA AI LOCALI STORICI ITALIANI
di Enrico e Claudio Guagnini
Oscar Mondadori lire 18 000

Dedicata a chi, quando viaggia, ama ritrovare la Storia anche mentre compie i gesti quotidiani, questa guida suggerisce soste in luoghi di ristoro che hanno avuto come frequentatori abituali personaggi noti e illustri. Ci può essere un sottile piacere nel bere un espresso seduti nel famoso Caffè Florian di Venezia, immaginando che il proprio vicino di tavolo sia Casanova o Goldoni, o al Giubbe Rosse di Firenze, in passato frequentato addirittura da Lenin... La guida esamina centotrenta locali, sparsi in tutta Italia: nelle grandi città, ma anche in piccoli centri. Alcuni sono famosissimi, come quelli citati, altri un po' meno. Chi lo sa, per esempio, che a Sorrento è possibile alloggiare nella villetta dove nacque Torquato Tasso o che l'autore di Quo Vadis soggiornò nello stesso albergo romano prediletto da Liszt, Mendelssohn, Andersen e Giscard d'Estaing? Questo e altro si scopre sfogliando le pagine di questa guida. A ogni locale sono dedicate due pagine: il testo, più un disegno in bianco e nero di Gianni Renna. Alla voce "Curiosità" la guida indica anche le specialità da provare sul posto, gli acquisti da fare, i particolari da osservare con più attenzione: ce n'è per tutti i gusti.

SENZA SEGRETI

di Manuela Lazzara

L'OGGETTO

Gli oggetti per la tavola e la cucina devono essere soprattutto funzionali, ma se alla praticità d'uso si unisce anche la bellezza del design, tanto meglio. È il caso di questo spiritoso apribottiglie, che si può scegliere fra quattro colori diversi (bianco, nero, rosso o giallo). Per usarlo, lo si avvita sul tappo in senso orario, quindi si fa pressione con due dita sui tastini laterali e si svita girando in senso contrario. È

in plastica e metallo, e viene prodotto dalla Biesse. Prezzo: lire 14 000.

PAROLE... PAROLE...

Vinaigrette o citronnette?
Entrambe queste parole sono di chiara origine francese; la prima deriva da *vinaigre*, che significa aceto. La seconda, invece, da *citron*, ovvero limone. Si tratta dei più classici e dei più semplici condimenti per insalata, preparati facendo sciogliere in una ciotolina il sale con l'aceto o, rispettivamente con il succo di limone e poi emulsionandovi l'olio necessario. In linea di massima, per un'insalata per 4 persone, si possono calcolare una cucchiaiata e mezza di aceto o di succo di limone, 4 cucchiaiate e mezza di olio e un pizzicone di sale.

LA RICETTA RICHIESTA

Esistono diverse versioni di questo dolce e vari sono anche i metodi per assicurare la formazione della crosticina caramellata che lo ricopre: si può, per esempio, spolverare la crema di zucchero e passarla sotto il grill. Ecco la nostra versione della

CRÈME BRÛLÉ

Mescolate in una ciotola un uovo, 6 tuorli e g 100 di zucchero semolato, ma senza montarli. Unitevi a filo, sempre mescolando, g 300 di panna unita a g 200 di latte, quindi versate il composto in una pirofila. Ponete questa in un bagnomaria caldo, ma non bollente, e fate cuocere la crema nel forno, già scaldato alla temperatura di 170°, per circa 45 minuti. Toglietela quindi dal forno e dal bagnomaria e lasciatela raffreddare completamente. Allora, preparate il caramello, facendo sciogliere in una casseruolina g 80 di zucchero con g 30 d'acqua. Tenetelo sul fuoco finché è biondo, quindi versatelo sulla crema, raffreddata in frigorifero, inclinandola perché scorra su tutta la superficie, formando una crosticina spessa circa mm 2.

L'INGREDIENTE

Il **croccante** è un dolce a base di zucchero caramellato che tiene insieme, strettamente unite, mandorle, nocciole o, anche, (meno comune, ma ottimo!) semini di sesamo. Tritato più o meno finemente, il croccante diventa, in pasticceria, un interessante ingrediente, utilissimo per aromatizzare creme, bavaresi, gelati oppure per riempire tartufi o altri tipi di cioccolatini. Serve molto spesso anche per rivestire torte o per modellare dolci a forma di casette o di cestelli.

CHE COS'È

Il roux
Si scrive roux, ma poiché è parola francese si pronuncia *ru* e serve per legare le salse. Si prepara sciogliendo a caldo del burro e incorporandovi farina, che si deve lavorare con energia, con l'aiuto di una spatola. Si cuoce il tempo utile perché la farina perda il gusto di crudo. Può essere bianco, biondo o bruno. Il primo e il secondo sono usati per besciamella e simili, quello bruno per le salse creole.

LA CURIOSITÀ

Non è indispensabile spostarsi in paesi esotici per scoprire prodotti insoliti: ecco-ne per esempio, qui sopra, uno quasi nostrano, anche se tuttora poco frequente. Si tratta di una delle molteplici varietà di **zucchine** che vengono coltivate anche da noi. Il seme originale per produrle viene dall'America, da cui il nome, Gold Rush, (Corsa o Febbre dell'Oro) con il quale la conoscono gli esperti. Il gusto è molto delicato, persino un po' dolce.

L'ANGOLO DELLA "COMMANDERIE DES CORDONS BLEUS DE FRANCE"

a cura di Toni Sarcina

Il resoconto sulla nostra crociera "Nozze d'argento sul Danubio" continua.

IL PROGRAMMA DI BORDO

Ogni sera, rientrando in cabina, i passeggeri hanno trovato un programma dettagliato per il giorno seguente; eccone una sintesi come un piccolo diario di bordo che avrà, per la gola dei lettori, tre parentesi culinarie con i menu delle tre serate di gala:

PRIMO GIORNO

Dopo aver viaggiato tutta la notte, la nave, partita da Passau, attracca a Dûrnstein, bellissimo paese, nella regione detta Vachau, nota per la produzione di vini beverini molto gradevoli. I nostri passeggeri hanno visitato il paese e la splendida cattedrale, scoprendo persino una lapide in cui veniva esaltata l'Associazione dei Cordons Bleus, distintasi per l'aiuto dato, in tempi remoti, per la salvaguardia del paese. Naturalmente la visita non poteva che terminare in una caratteristica osteria per gustare i vini locali, molto apprezzati dai partecipanti.
A mezzogiorno, partenza per Budapest con serata e notte in navigazione. Alla sera, prima cena di gala con il menu intitolato "pranzo di benvenuto":
Composizione di terrine con salse delicate, beeftea (essenza di carne in tazza), *gnocchetti al pistacchio, soufflé di salmone con risotto agli ortaggi, filetto di manzo con verdure e salsa bernese, sorbetto di fiori di sambuco e frutta, capriolo fiammeggiato al ginepro, selezione di formaggi francesi, "Rote Grütze"* (dolce di bacche con gelato alla panna acida), *florentines, tartufi al cioccolato e menta.*
I vini sono stati naturalmente all'altezza della situazione, con accostamenti ideali.

A BUDAPEST

L'arrivo a Budapest ha mostrato in pieno tutto il lavoro in corso in questa bellissima città per ritrovare gli antichi splendori e chi l'aveva visitata solo lo scorso anno ha assicurato che i cambiamenti sono notevoli.
Le escursioni programmate hanno portato i viaggiatori nelle due parti della città con visite a monumenti e palazzi storici. Molti hanno preferito muoversi autonomamente, prendendo contatto più diretto con la realtà ungherese.
Alcuni, per esempio, hanno visitato la grande sinagoga, splendido monumento architettonico, in completo restauro; sarà interessante tornare presto per verificarne la bellezza a restauri ultimati. Il rabbino che accompagnava gli ospiti, con gli uomini rigorosamente abbigliati con il tipico copricapo ebraico, ha assicurato che il prossimo anno i lavori saranno completati e, visti i grandi progressi di oggi, non c'è da dubitarne.
Alla sera, per un gruppo di circa 30 superfortunati, un fuori-programma all'insegna del caviale. Il Commandeur triestino Giorgio Bortuzzo, di casa a Budapest per motivi professionali, ha organizzato una cena "tuttocaviale" in un piccolo e ottimo ristorante della parte alta della città che ha offerto una bella performance di cucina ungherese. Al termine della ricca cena, allietata da un improvvisato spettacolo con due soli protagonisti, lo stesso Giorgio Bortuzzo e Carlo Alberto Rossi, buona parte del gruppo ha fatto ritorno a bordo con una piacevole passeggiata che ha mostrato in tutto il suo splendore la "Budapest by night".
Per i passeggeri rimasti a bordo il programma non è stato meno entusiasmante: dopo una cena dedicata alla più genuina cucina magiara, un gruppo artistico di Budapest ha intrattenuto a lungo gli ospiti con uno spettacolo gradevolissimo e di ottimo livello professionale, con un apprezzato finale di mezzanotte costituito da un'ottima zuppa di goulasch.
Il mattino successivo, mentre un gruppo di partecipanti partiva per Esztergom, in pullman, per visitare la celebre cattedrale, altri passeggeri si sono dedicati allo shopping in città. Nel pomeriggio, mentre la nave raggiungeva Esztergom per consentire l'imbarco dei gitanti, nel salone-ritrovo si preparava l'ambiente adatto per ospitare la manifestazione clou dell'intero viaggio: la cerimonia di investitura dei nuovi Commandeurs, di cui non mancheremo di parlare nel prossimo numero.

NOVITÀ-MESE

a cura di Rosy Prandoni

DA COMPERARE

PRODOTTI ITTICI AFFUMICATI

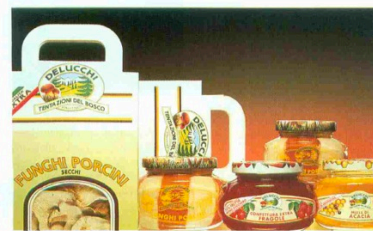
Con la linea "Affumicati Porzionati", che comprende storione, salmone norvegese, salmone scozzese, trota, pesce spada e filetti d'anguilla, l'azienda Agroittica Lombarda

è in una posizione di avanguardia nel settore dell'acquacoltura. Nel suo stabilimento di Viadana di Calvisano (in provincia di Brescia) dispone di vasche di allevamento e di diverse tecnologie di trasformazione del pesce fresco, surgelato e affumicato (è l'unica azienda europea in grado di allevarlo e venderlo contemporaneamente). Punto di forza della Agroittica Lombarda è lo storione, un pesce di cui detiene la quasi globalità della produzione italiana.

UN ACETO PER OGNI PIATTO

Per condire insalate dal gusto delicato e piatti leggeri, Ponti suggerisce l'aceto da Soave Doc e l'aceto da Pinot Grigio dell'Oltrepò Pavese doc. Il primo ha colore paglierino chiaro, profumo e sapore intenso; quello ottenuto da Pinot Grigio, invece, ha colore paglierino carico e un sapore fresco. Per la preparazione di carni rosse e selvaggina, ma anche di tutti quei piatti in cui si voglia far risaltare il profumo e l'aroma dell'aceto è particolarmente indicato quello ottenuto dal Chianti Docg, di colore rosso intenso, con riflessi mattonati, gusto corposo e armonico.

PRODOTTI DEL BOSCO

È specializzata nel settore dei prodotti di bosco l'azienda Delucchi di Borgotaro, divisione della società Althea. La linea comprende i funghi all'olio d'oliva (porcini interi, porcini tagliati, funghi di muschio e funghi di tronco), conservati in un orcetto di vetro da 140 e da 280 grammi. Ci sono poi i funghi porcini secchi, confezionati in busta o in astuccio oppure in sacchetto, da 10 grammi fino al chilo. E, infine, le confetture extra di lamponi, mirtilli, castagne, frutti di bosco, fragole (con il 71% di frutta), e il miele di montagna in tre gusti diversi: castagno, millefiori e acacia.

TAVOLETTE TUTTIGUSTI

I gusti classici del cioccolato Milka sono latte, nocciola e cioccolato bianco, ma per chi vuole cambiare "tavoletta" ci sono altre 4 proposte golose: la Croccantina di riso, una delle merende preferite dai ragazzi, la Noisette, la Shane Creme e la Cafè Creme. Ricca anche la varietà dei formati: da 50, 100, 200 e 300 grammi.

RISO AL LATTE IN VASETTO

Riprendendo una ricetta naturale, che ha il sapore dell'infanzia, Danone ha realizzato il "Riso al latte", con una semplice variante: l'aggiunta del profumo di vaniglia. Confezionato in vasetto monodose, da 150 grammi, è indicato per una colazione sana e nutriente o una merenda energetica.

TÈ DI TRADIZIONE INGLESE

La linea di tè Ridgways, di produzione inglese, si può trovare ora anche nei negozi e nei supermercati italiani, distribuita da Berselli/Eurofood, di Corsico (Milano). Oltre ai gusti classici, sfusi e in bustina, c'è il "Natural Lemon Tea", la bevanda ideale per chi desidera gustare un tè aromatizzato al limone. Si contraddistingue per il colore giallo dell'etichetta ed è disponibile nella scatola oppure in buste filtro, protette da una custodia in alluminio.

DA PROVARE

MICROONDE SUPERAUTOMATICO

Combinando la cottura a microonde, a convezione e a grill, i forni a microonde "Dimension 4", firmati Panasonic, offrono nove diverse funzioni di cottura, consentendo così di cucinare qualsiasi piatto. Un'altra importante caratteristica di questi apparecchi è il sistema "One Touch Operation"; in pratica, con il semplice tocco del tasto corrispondente al cibo prescelto, il forno provvede a impostare le necessarie operazioni (misurazione di peso, potenza e tempo) in modo automatico. Il sistema "Genius", di cui questo apparecchio è dotato, misura inoltre la quantità di vapore emesso quando l'alimento cuoce e, in base al tipo di cibo, stabilisce il tempo e la potenza necessari per una cottura perfetta.

TAZZINE D'AUTORE PER IL CAFFÈ

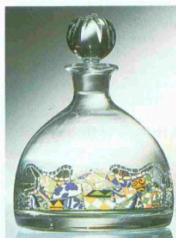
Mattheo Thun le ha progettate e con un gruppo di creativi le ha "vestite" con personalissimi segni grafici: sono le sei tazzine in porcellana Richard-Ginori che Illycaffè fornisce a bar e ristoratori che utilizzano abitualmente la miscela Illy. I sei artisti che hanno voluto rendere omaggio a questa bevanda sono il grafico Maurizio Cargnelli, il pittore Paolo Cervi, lo scultore Cosimo Fusco, lo stilista Luca Missoni, l'architetto e designer Matteo Thun e il fotografo Francesco Illy, che è si occupato anche del coordinamento artistico dell'iniziativa. Questa collezione di tazzine, che è stata chiamata "Arti e mestieri" e che in futuro sarà arricchita da altri pezzi firmati, si può acquistare presso i negozi Richard-Ginori.

LAVASTOVIGLIE CON MAXI-PORTA

È una porta più ampia il punto di forza delle nuove lavastoviglie Ignis in quattro modelli: da 66, da 56, da 46 e da 45 litri. Oltre a facilitare le operazioni di apertura e caricamento, la porta lunga (3 cm in più in altezza rispetto ai modelli standard) permette di accedere a una vasca interna dotata di maggiore capacità in cui sistemare piatti fino a 32 cm di diametro e bicchieri a flûte, destinati solitamente al lavaggio manuale. Ma non è tutto. Questa linea di lavastoviglie Ignis presenta anche un nuovo e più razionale sistema di lavaggio, chiamato "Quadrisystem", che, agendo su quattro livelli, irrora contemporaneamente i due cestelli dal basso e dall'alto.

DALLE AZIENDE

VETRI COME MOSAICI

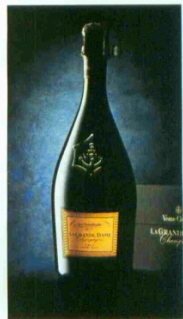
Per rendere omaggio a Barcellona, dove si sono svolte le Olimpiadi, Egizia ha creato una serie di oggetti ispirati ai mosaici del famoso "Parco Guell" di Gaudí, sicuramente il più illustre e creativo rappresentante di questa città. La collezione "Guell" comprende un'alzata, una biscottiera, una

zuccheriera, due vasi da fiore e una bottiglia, tutti decorati con disegni che si rifanno ai mosaici dell'artista, in cui stile liberty, gotico-spagnolo e arabo-marocchino si fondono con armonia.

A PARMA INCONTRO CON LA CUCINA

Presso l'albergo "I Due Foscari", a Busseto, si è svolto il mese scorso il convegno "I prodotti tipici di Parma", organizzato dall' Arcigola Slow Food di Fidenza con la collaborazione e il patrocinio di numerosi enti e consorzi. Questa iniziativa si è prefissa lo scopo di migliorare la conoscenza tecnico-culturale dei prodotti locali: parmigiano-reggiano, prosciutto di Parma, funghi di Borgotaro e Berceto, culatello di Zibello, salame di Felino, spalla cotta di S. Secondo, tartufo nero di Fragno e i pregiati vini dei Colli di Parma. La manifestazione, coordinata da Baldassarre Molossi, accademico della cucina italiana e direttore della "Gazzetta di Parma", è stata integrata da degustazioni, cene e pranzi di gala.

CHAMPAGNE PER LA "GRANDE DAME"

Per la presentazione della sua nuova cuvée "La Grande Dame 1985", uno Champagne nato dalla selezione dei migliori cru, Veuve Clicquot Ponsardin ha invitato a San Pietroburgo amici, giornalisti ed esponenti del settore enogastronomico. La scelta di questa città non è certo casuale, perché proprio qui nel 1814 la "Grande Dame", ovvero Madame Barbe-Nicole Clicquot Ponsardin, aggirando i blocchi posti all'armata napoleonica, riuscì a portare, via nave, il suo champagne alla corte degli Zar. E oggi, a San Pietroburgo, la Maison Clic-

quot si è impegnata a restaurare il Padiglione delle Rose, nel palazzo Pavlovsk, distrutto durante la seconda guerra mondiale. Lo Champagne Veuve Clicquot Ponsardin viene importato in Italia dalla D & C di Zola Predosa (Bologna).

EXPO VIP: IL MEGLIO DELLA RISTORAZIONE

Per il settore della ristorazione di alto livello l'appuntamento è a Milano, dal 6 al 10 novembre, con "Expo Vip", la rassegna inserita all'interno di "Expo Trade '92". Tre gli spazi che attendono i visitatori: "La Cucina", "La Sala" e "La Cantina", dedicati rispettivamente ai prodotti alimentari, ai complementi d'arredo (tovaglie, posate, tavoli, carrelli) e ai vini e liquori. In effetti, gli spazi sono più di tre, poiché all'interno della Cantina è stato creato un punto di degustazione dei migliori vini italiani (circa 300): qui un gruppo di sommelier, coordinato da Franco Tommaso Marchi, riceverà gli ospiti e darà tutte le informazioni riguardanti i vini in assaggio. Un altro spazio di rilievo è quello riservato alla Segreteria Permanente della Ristorazione Italiana, (l'organismo cui aderiscono l'Unione Ristoranti del Buon Ricordo, l'Unione Italiana Ristoratori e l'Ordine Ristoratori Professionali Italiani), che rappresenta un punto di raccordo della categoria. Tappa d'obbligo per tutti i ristoratori che visiteranno la rassegna milanese è il "Punto Comus", dedicato alle moderne tecnologie che aiutano i cuochi a preparare piatti sempre più gustosi e igienicamente sicuri. Si potranno vedere all'opera, per esempio, piastre a induzione e forni capaci di regolare il grado di umidità. All'interno della manifestazione sarà organizzata, inoltre, una grande libreria con tutte le maggiori pubblicazioni di carattere enogastronomico. Per approfondire alcune problematiche di rilievo del mondo della ristorazione professionale, "Expo Vip" ospiterà anche un simposio fra le scuole europee di cucina, dal tema "La ristorazione verso il Duemila: la formazione professionale europea". Un incontro utilissimo per chi vuole scoprire gli indirizzi e i metodi delle varie scuole professionali, che oggi si rivelano sempre più un passaggio obbligato per quanti vogliono operare nel settore della ristorazione di alto livello. Per due giorni, infine, la rassegna milanese assumerà la veste di una vetrina per le "Tavole imbandite". In pratica, una serie di soluzioni per preparare la tavola, sicuramente uno degli aspetti più importanti con cui un ristorante si presenta alla clientela. Proprio per questo motivo nessun dettaglio verrà trascurato: dalla posateria al centro tavola, dalla tovaglia al servizio di piatti e di bicchieri. Grande attesa, quindi, per "Expo Vip '92", per cui è prevista un'affluenza di pubblico superiore a quella della scorsa edizione, che si concluse con oltre 13mila visitatori.

LA CUCINA ITALIANA

NEL PROSSIMO NUMERO:

PARLIAMO DI... MAIALE

I NOSTRI SERVIZI: È DAVVERO DI MODA BERE "LEGGERO"?

ITINERARI GOLOSI: NELLE LANGHE, TRA TARTUFI E VINI

IN TAVOLA I PIZZI DELLA NONNA

LA CUCINA RAPIDA: LE RICETTE PER CUCINARE IN FRETTA E FARE "BELLA FIGURA"

RINGRAZIAMO

tutte le ditte che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi fotografici

ARCA
posate in corno (pag. 55)
Zona Industriale "Squartabue" RECANATI (Macerata)

BALLARINI
padella (pag. 67)
Via Risorgimento 3, RIVAROLO MANTOVANO (Mantova)

B. MORONE
piatti Este Ceramiche (pag. 17)
Via Soresina 7, MILANO

BIGLI INTERNI
portafiori (scheda Sorba)
Via Bigli 1, MILANO

CERAMICHE F.lli DEPRETIS
zuppiera (pag. 121)
GUALDO TADINO (Perugia)

FINART
ninfea in tessuto (pag. 12)
C.so Matteotti 8, MILANO

FIORE
oliera (pag. 31)
Via Lamarmora 31, MILANO

GIOVANNI GRAESAN
fondo (pag. 47, 50, 51 e 75)
V.le Fulvio Testi 132, CINISELLO BALSAMO (Milano)

HUTSCHENREUTHER
piatto (scheda Sorba)
Via Borgese 14, MILANO

I.C.M. COSE CASA
piatti (pag. 45); piatti e sottopiatto (pag. 57); piatto, insalatiera e salsierina (pag. 61); piatto in metallo smaltato (in copertina, a pag. 63 e 75)
Via don Minzoni, LUMEZZANE (BS)

LA PORCELLANA BIANCA
piatti e zuppierina (pag. 48); piatti e pirofila (pag. 59); tegame (pag.65); piatto (pag. 69, 80 e 84; tortiera (pag. 85)
Via Statuto 11, MILANO

MESSULAM
Wedgwood: piatti e ciotoline (da pag. 34 a 39); piatti e pirofile (pag. 50 e 51); piatto e tortiera (pag. 73)
Via Rovigno 13, MILANO

THOMAS
piatto (pag. 42 e 43)
Via Rubattino 4, MILANO

TOGNANA
piatti (pag. 55, 67 e 71)
Via Capitello 22, CASIER (Treviso)

VETRERIA LUIGI BORMIOLI
bicchiere (pag. 63 e 69)
Via Moletolo 6, PARMA

WMF
sottopiatto e burriera Maxime (scheda Sorba)
Via dell'Artigianato 11, VERONA

LA POSTA DEL CUOCO

MARIA TERESA G. *(Sorrento - NA) - Ho alcune piante di nocciolo, che ogni anno mi danno un certo raccolto. Vorrei sapere come tostarle, come pelarle e poi salarle e anche se è possibile preparare in casa con esse una crema spalmabile. Vorrei sapere, infine, come preparare i marroni. Ho provato a fare in casa meringhe al caffè e al cioccolato, ma in cottura hanno fatto tanta acqua e si sono sgonfiate.*

Per sbucciare le nocciole, una volta eliminato il guscio di legno, è indispensabile tostarle leggermente; per farlo, si dispongono distese sulla placca e si passano nel forno ben caldo per 3 o 4 minuti: così, la pellicina superficiale che le ricopre viene via semplicemente sfregandole una contro l'altra, avvolte in uno strofinaccio. Una volta tostate, per salarle si coprono, ancor calde, di sale grosso e si lasciano così per almeno 6 ore prima di pulirle e servirle. Si ripongono in vasi a tenuta ermetica e si conservano per qualche settimana. Tenga presente, però, che le nocciole tendono a irrancidire, come tutta la frutta oleosa (più del 62% delle nocciole è costituito da grassi). Per ottenere una crema spalmabile, infine, può mescolare le nocciole, sbucciate e ridotte in farina al tritatutto elettrico, insieme con cioccolato fondente fatto sciogliere a caldo, con o senza un'aggiunta di panna liquida. Può usare un impasto del genere per farcire o ricoprire delle torte o anche per spalmare il pane. Con le nocciole, eventualmente mescolate alle mandorle, è possibile anche preparare una variante del marzapane e un ottimo croccante.

Per quanto riguarda la preparazione dei marroni, essi vanno sbucciati e cotti in acqua inizialmente fredda per circa 15'. Successivamente, si fanno bollire in uno sciroppo di acqua, zucchero e glucosio nel quale vanno lasciati raffreddare e ribolliti per 3 volte in 3 giorni consecutivi. Le proporzioni per un chilo di marroni sbucciati sono di kg 1 di zucchero, mezzo di glucosio e g 350 di acqua. Alla fine, i marroni debbono essere tolti dallo sciroppo e lasciati sgocciolare e asciugare su una gratella da pasticceria.

Infine, per una buona riuscita delle meringhe con aggiunta di caffè, cioccolato o altri aromi, è necessario prepararle col procedimento chiamato all'italiana: si mescola, cioè, lo zucchero, unito con l'aroma desiderato e cotto allo stadio chiamato della piccola bolla (equivalente a una temperatura di 112° C) con gli albumi montati in neve molto soda.

LUCILLA S. *(Firenze)- Nel mio giardino cresce molta menta che vorrei utilizzare per fare lo sciroppo da allungare con acqua. Come si procede? Circa le meringhe, ho letto in un libro americano che per cuocerle si può accendere il forno alla temperatura di 250°, poi spegnerlo immediatamente e introdurle nella parte inferiore. Cosa ne pensate? Un'ultima cosa: perché mettere lo zucchero nella pasta frolla, dato che ve n'è già nel ripieno delle crostate? Ho letto che lo zucchero è deleterio per la salute, quindi meno se ne mangia meglio è...*

Può provare a fare lo sciroppo alla menta estraendone l'essenza con l'alcol. Metta in infusione g 100 di foglie in g 250 di alcol puro a 90°. Dopo 3 giorni, lo filtri e lo mescoli con uno sciroppo preparato facendo bollire g 650 di zucchero semolato con g 350 di acqua. Naturalmente, lo sciroppo che otterrà non avrà il colore vivace degli sciroppi in commercio. Se però non vuole rinunciare al colore, vi aggiunga qualche goccia di colorante innocuo per alimenti. Riguardo alla cottura delle meringhe, quello che lei indica è il metodo usato dai pasticceri, che utilizzano forni elettrici speciali. Quanto allo zucchero nella pasta frolla, esso oltre a renderla dolce, le dà anche maggiore friabilità. Chi ne vuole fare a meno, per particolari problemi di dieta oppure di salute (lo zucchero in sé non fa male) può sostituirla con una pasta brisèe.

A TUTTI I LETTORI che scrivono chiedendo ricette di piatti gustati in qualche ristorante ricordiamo che non sempre è possibile dare risposte esaurienti poiché spesso si tratta di interpretazioni personali degli chef dei locali.

INDICE DELLE RICETTE DI QUESTO FASCICOLO OTTOBRE 1992

Le ricette con questo simbolo sono "rapidissime". In questo indice sono indicate con l'asterisco (*)

LA CUCINA ITALIANA

Direttore responsabile
Paola Ricas
Vice direttore
Vitalba Paesano
Redazione
Manuela Lazzara Pittoni
Cristina Poretti
Rosy Prandoni
Maria Grazia Predolin
Grafica e impaginazione
Carla Pozzati
Nerina Vailati
Cucina sperimentale
Regina Cameli
Walter Pedrazzi (chef)
Raffaele Rignanese
Francesco Tonelli
Segreteria di redazione
Loredana Diana
Direzione editoriale
Enrico Mayer
Ufficio commerciale
Laura Pellegrino
Hanno collaborato a questo numero: Massimo Alberini, Arturo Dell'Acqua, Giorgio Donegani, Michaela Ghersi, Fabiano Guatteri, Giorgio Menaggia, Manuela Poggiato, Alberto Sandri, Enrico Saravalle, Toni Sarcina, Giuseppe Vaccarini, Tiziana Viganò.
Per le foto: Aldo Agnelli, archivio "La Cucina Italiana", Angelo Bellavia, Adolfo Costa, Sonia Fedrizzi, Focus Team, GianRusconi, Marka, Mapi Idström, Franco Pizzochero, Oliviero Venturi.

Direzione e Redazione: tel. 70642.1
Prezzo per copia Italia L. 6.500
Copie arretrate Italia L. 13.000

Concessionaria per la pubblicità
SPI - Soc. per la pubbl. in Italia S.p.A.
Via Manzoni 37, 20121 Milano,
tel. 02-63131 - Sedi in tutta Italia.

Fotocomposizione: News - Via Nino Bixio, 6 - Milano. **Fotolito:** Lito-scan Bencetti - Via Gallarate, 116 - Milano. **Stampa:** Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche - Bergamo. **Carta:** Roffset/0 della CTS. **Distributore** esclusivo per l'Italia: A. & G. Marco - Via Fortezza, 27 - Milano - tel. 25261.
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Abbonamenti:
Un anno (12 numeri): Italia L. 66.000; estero L. 135.000; estero via aerea L. 230.000; annate rilegate L. 100.000. Assegno bancario o vaglia postale a Editrice Quadratum S.P.A., P.zza Aspromonte 13/A - 20131 Milano; conto corrente postale numero 14466205.

Ufficio Abbonamenti:
tel. 70642.236
Spedizione in abb. postale Gruppo III/70.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 1992 Accertamento Diffusione Stampa